

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte
“Manuel Fajardo”**

**Facultad de Cultura Física y el Deporte
“Nancy Uranga Romagoza”**

Pinar del Río

**Tesis en opción al Título Académico de master en Actividad
Física en la Comunidad.**

Título: Plan de juegos tradicionales derivado del béisbol, para contribuir a la prevención del alcoholismo y tabaquismo en los jóvenes entre 18 - 25 años de la Comunidad Sumidero, del municipio Minas de Matahambre

Autor: Lic. Lester Ramón Licourt Pérez.

Tutor: MSc. Leydi Domínguez Toledo.

Pinar de Río

Julio 2011

Año 53 de la Revolución

RESUMEN

En el presente trabajo que tiene como título, contribuir un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol, para la prevención del alcoholismo y tabaquismo en los jóvenes entre 18 - 25 años de la comunidad Sumidero, del municipio Minas de Matahambre , dirigido a: Contribuir un plan juegos tradicionales derivado del béisbol en función de prevenir el alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 -25 años, propiciándole una nueva herramienta , ya que después de aplicados algunos métodos de investigación científica como fueron, observaciones a los juegos que se ofertan en esa localidad, entrevista a informantes claves, encuestas a los mismos jóvenes y el forum comunitario, corroboramos que las ofertas que poseen no corresponden a sus intereses y preferencias lo que incide a que desvíen su atención a actividades que no son provechosas ni para ellos ni para la salud. Además se utilizaron otros métodos como los teóricos dentro de ellos el Histórico lógico, Análisis Síntesis, Inductivo Deductivo, Análisis Documental, para el desarrollo de la investigación.

Este trabajo que argumenta el carácter científico de los juegos tradicionales derivado del béisbol su estructura en dos capítulos, el primero permite conocer fundamentos teóricos sobre los juegos tradicionales derivado del béisbol en el segundo capítulo refiere los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo del documento, los juegos tradicionales derivado del béisbol que se establecen en la investigación, el análisis de su puesta en práctica en el consejo popular Sumidero.

PENSAMIENTO

“Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido: es hacer a cada hombre resumen del mundo viviente, hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo, con lo que no podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida”

José Martí

AGRADECIMIENTOS

- No se pueden obviar y son siempre necesarios cuando estamos rodeados de personas a las que amamos que incondicionalmente están dispuestas a ayudarnos.
- A mi madre que ha estado siempre conmigo y me hizo vencer los obstáculos que nos presenta la vida y es la razón que mantienen mi fe, por todos los conocimientos y esfuerzos en el desarrollo de esta Investigación.
- A mi padre, hermano y al resto de la familia que han depositado la semilla de la esperanza para que mi camino sea más fácil a pesar de todo aún cuando no están cerca de nosotros.
- A mi esposa que siempre me ha apoyado para que yo siga adelante.
- A mi tutor que siempre estuvo a mi lado en el tránsito para la culminación de este trabajo.
- A todos aquellos amigos que me han brindado su apoyo incondicional, ese apoyo que solo sale de verdaderos amigos.

ÍNDICE

Contenido	Pág.
Introducción -----	1
Capítulo1 -----	8
Comunidad -----	8
Alcoholismo-----	11
Tabaquismo -----	18
Los juegos -----	31
Características de los Jóvenes psicológica y biológica -----	43
Conclusiones parciales de I capítulo -----	44
Capítulo II -----	45
Análisis del diagnóstico -----	47
Análisis del resultado -----	48
Capítulo III -----	51
Propuesta de Juegos -----	53
Valoración práctica -----	63
Concusiones -----	66
Recomendaciones -----	67
Bibliografía -----	68
Anexo	

Introducción

Los juegos, son un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad. Su diversidad es inmensa. Ellos reflejan todas las esferas de la creación material y espiritual de las personas, trasciende los tiempos y los espacios, no conoce las fronteras, su idioma es internacional pues cuando se juega no hay barrera para su comprensión, a través del juego resulta más fácil comprender cualquier información.

El juego es una actividad espontánea y placentera, que contribuye a la educación integral del niño y del joven, como elemento formador y desarrollador. Se caracteriza por la complejidad, la cual está dada en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales importantes físicas, intelectuales, morales y volitivas, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase y como opción físico recreativa para los niños y jóvenes esencialmente.

La necesidad de proporcionar una generación saludable físicamente, multilateral y armónicamente desarrollada, resulta cada vez más una necesidad de nuestra sociedad. Nuestro país viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación en general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de los miembros de cada una de la sociedad.

El sistema de educación cubano en la actualidad atraviesa por un proceso de cambios y transformaciones encaminado a elevar su calidad y mejorar su funcionamiento, por lo cual necesita del esfuerzo de todas las instituciones sociales. y de todos aquellos que trabajan como en este caso con los jóvenes en aquellas actividades que constituyan una opción o condición en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarla racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante sino necesaria para contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual donde el juego dentro de otras actividades no menos importantes forman parte imprescindible para conseguir tales propósitos u objetivos.

Las encuestas realizadas nos permitieron constatar que los jóvenes entre 18 -25 años de la comunidad de Sumidero en el municipio Minas de matahambre tenían una muy escasa participación en los juegos tradicionales, las opciones que mayormente utilizan no están relacionadas con el aprovechamiento de las áreas deportivas o de recursos propios de la zona y como habito nocivo utilizan el consumo desmedido de bebidas alcohólicas y de tabaco. Por lo cual al entrevistar a 60 jóvenes de la comunidad estudiada nos arrojo los siguientes datos: Jóvenes que consumen bebidas alcohólicas 48, que tienen hábitos de fumar 43 y jóvenes que consumen bebidas y tabaco 38.

Por otra parte, las encuestas realizadas a los vecinos de esta localidad, nos permitió conocer que muchas de las actividades que tradicionalmente se realizaban, hoy no se conocen entre los jóvenes.

En correspondencia con esto consideramos que la ausencia de una mayor variabilidad en los juegos tradicionales para los jóvenes de la comunidad de Sumidero por una escasa divulgación de los mismos.

Por otra parte, el análisis documental realizado en el Área de Salud del poblado de Sumidero, entidad esta, encargada de garantizar los distintos programas de salud la atención dentro de esta población, nos permitió constatar que existe un incremento considerable de los jóvenes con distintas adicciones y aparejado a ello un aumento de los pacientes con distintas enfermedades crónicas no trasmisibles asociadas al alcoholismo y el tabaquismo en la población comprendida entre los 18 y los 25 años de edad.

Es por ello que teniendo en cuenta lo anteriormente planteado nuestra investigación está encaminada a realizar un estudio sobre el aprovechamiento de las condiciones de la comunidad, tanto materiales como de sus tradiciones para incrementar las opciones recreativas en la población juvenil y atacar con estas acciones las adicciones.

Además se le realizó una entrevista a los factores de la comunidad relacionados con este grupo poblacional (médicos de la familia, delegado de la circunscripción # 33, presidentes de los Comités de Defensa de la Revolución) los que plantean, el 98 %, que no poseen conocimiento de un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol dirigido a este grupo etéreo en específico y que esto trae consigo que en muchas ocasiones realicen otras actividades.

En entrevista a los informantes claves, al director del combinado deportivo, subdirector de la Cultura Física y al profesor de recreación plantean que, a pesar de que existe un plan de actividades recreativas para la comunidad, no elaboran un plan específico para los jóvenes de 18 a 25 años de edad, dadas sus características sociales y psicológicas, que incluyan actividades físicas.

Por lo antes expuesto se puede considerar que no existe relación entre los factores de la comunidad para el trabajo con estos jóvenes.

De todo este análisis preliminar se deriva nuestro **problema científico**:

¿Cómo mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre, Pinar del Río?

Teniendo como **objeto de estudio**: Proceso de tratamiento del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años.

Campo de acción: Tratamiento y prevención del tabaquismo y el alcoholismo

Como **objetivo** del presente trabajo: Proponer un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol, para contribuir a la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la Comunidad de sumidero del Municipio Minas de Matahambre, Pinar del Río.

Para poder cumplir con el objetivo anterior y en correspondencia con el problema se plantearon las siguientes **preguntas científicas**:

1. ¿Qué referentes teóricos existen sobre la prevención y tratamiento del tabaquismo y el alcoholismo en los jóvenes entre 18 y 25 años?
2. ¿Cuál es el estado actual del consumo de tabaco y alcohol en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre?
3. ¿Qué plan de juegos tradicionales derivado del béisbol contribuye a mejorar la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre?
4. ¿Cual es la efectividad del plan de juegos tradicionales derivado del béisbol para contribuir a la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre?

Para dar respuesta al problema científico planteado y lograr el objetivo formulado fueron cumplidas las siguientes.

Tareas Científicas:

1. Sistematización de los referentes teóricos sobre la prevención y tratamiento del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años.
2. Caracterización del estado actual sobre el consumo de alcohol y tabaco en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre.
3. Elaboración de un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol para contribuir a la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del Municipio Minas de Matahambre.
4. Valoración de la efectividad del plan de juegos tradicionales derivado del béisbol para contribuir a la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

DISEÑO MUESTRAL

Población.

Para este trabajo tomamos como población todos los jóvenes de la comunidad del consejo popular Sumidero ,la que cuenta con un universo de 125 jóvenes de 18 a25 años lo cual representa el 100 %, tomando una muestra de 60 lo que significa el 48,5% en ambos sexos, de ellos 25 son del sexo femenino y 35 del sexo masculino.

Además de:

- Médicos de la familia. (2)
- Delegado de la Circunscripción (1)
- Presidentes de los CDR. (5)
- Director del combinado deportivo.
- Subdirector de la Cultura Física (1)
- Profesor de recreación. (1)

Nuestra investigación está guiada por un enfoque dialéctico que parte del reconocimiento del problema científico y las contradicciones que afectan la eficiencia del proceso de la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años. Para la obtención de los datos y el procesamiento de la información se emplearon, de forma combinada, métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos, cuyos resultados fueron tratados cualitativa y cuantitativamente permitiendo darle respuesta a las tareas planteadas.

Métodos teóricos.

Histórico – lógico

Permitió analizar la información sobre los antecedentes y trayectoria la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre

Análisis – síntesis

Permitió analizar materiales sobre el objeto de investigación y simultáneamente descomponer en sus distintas etapas los elementos que inciden en la comunidad y el consejo popular Sumidero, para así estructurar los aspectos esenciales a tener en cuenta al establecer un valoración sobre la factibilidad de un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol para contribuir a la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre

Inducción – deducción.

Permitió el estudio de los componentes específicos para la elaboración de conclusiones generales y parciales durante el proceso de elaboración del diseño.

Métodos empíricos

Encuesta.

Se realizó con los profesores del combinado deportivo, con el objetivo de conocer su opinión de la introducción de un plan de juegos tradicionales derivado del béisbol para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

Observación: estructurada por frecuencia, de campo participante, encubierta, para la determinación de los principales factores que inciden en un aprovechamiento deficiente de juegos tradicionales para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre

Análisis documental: Se realizó en el Área de Salud de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre durante el estudio preliminar de la investigación para determinar aspectos relacionados con la situación del problema que estimula este trabajo sobre el alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes.

Entrevista: Elaborada con un cuestionario de preguntas cerradas, fundamentales y complementarias, con el objetivo de conocer los aspectos esenciales a tener en cuenta al concebir un plan de juegos tradicionales derivados del béisbol para la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes.

Técnicas de intervención comunitaria.

Forum Comunitario: El mismo constituye un procedimiento de apoyo a la intervención comunitaria y en el trabajo jugó un rol fundamental puesto que es una de las formas o las vías de realizar pequeñas reuniones donde participen todos los factores, entidades y organizaciones implicadas en el proceso de recreación con vistas a lograr transformaciones en la comunidad, teniendo la circunscripción como centro más importante.

Entrevista a informantes claves: Se realizó a director del combinado deportivo de sumidero, sub.-director de la Cultura Física y un profesor de recreación.

Métodos estadísticos:

Se utiliza la **estadística descriptiva** para la elaboración de tablas y gráficos, así como el cálculo porcentual, que permiten el análisis, la presentación de la información y sus resultados.

La novedad científica: Se ofrece los fundamentos de un plan de juegos tradicionales en el consejo popular “Sumidero” del municipio de Minas de Matahambre, los cuales van a ser desarrolladores y potenciadores de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente de diversos referentes. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

La contribución a la teoría: De esta investigación consiste en la fundamentación teórica de que los juegos tradicionales potencie el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes.

Significación práctica: Se ofrece la contextualización práctica de los juegos tradicionales como una vía para el trabajo comunitario en el consejo popular de “Sumidero” del municipio de Minas de Matahambre, para jóvenes, dirigida a potenciar la socialización en la comunidad y la eliminación de hábitos nocivos para la salud.

Capítulo I: “Fundamentos teóricos sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes entre 18 y 25 años en la comunidad”:

1.1 La comunidad:

El estudio y desarrollo del trabajo comunitario cobra en la actualidad singular importancia dados los cambios que se están operando tanto en el marco internacional, como nacional que se reflejan en la vida de la comunidad. En esta perspectiva reconocer las bases teórico metodológicas del desarrollo en distintas regiones del mundo y particularmente en Cuba es una necesidad, dada la importancia que cobran los esfuerzos de organizaciones y propuestas para lograr la participación del pueblo en el conocimiento y enfrentamiento a los diversos dilemas y problemas que las presentes y futuras realidades demandan.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, el término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio. En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la de la comunidad, a los intereses investigativos que ha tenido cada autor, a la experiencia individual de quienes tratan el tema, así como el tratamiento que ha tenido el mismo desde distintas ciencias. También encontramos que la definición varía en muchos momentos debido a períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades. (Arias, 1994).

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio, así tenemos que:

Augusto Comte (1942): para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Robert Mcleever: define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleever 1944:46).

Diferentes autores han aportado su visión de comunidad, partiendo de indicadores que forman parte de su interés de estudio, así tenemos que:

Augusto Comte (1942): para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales. Robert Mcleever: define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”. (Mcleever ,1944:46).

Así podemos llamar comunidad a una tribu, a una aldea, a una ciudad, a una nación.- La marca de una comunidad es que la propia vida puede ser vivida en su totalidad dentro de ella. (op, cit, 1944) . Robert Nisbet: escribe en su obra “desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa”. (Nisbet, 1966:24).

Salvador Giner (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía. En esta definición Giner dejó bien claro que se habla de una comunidad cuando los sentimientos son primordiales para un grupo. Pues dentro del grupo se convive, se comparten las vivencias y hasta el destino personal de sus miembros. En las diferentes definiciones de comunidad que hemos estudiado se encuentran la de René Koinig, quien la conceptualiza como: “una sociedad global de un tipo, que tiene unidad local, con un número definido de instituciones, grupos sociales y otros fenómenos internos y además una gran variedad de formas de

asociación que operan dentro de los mencionados agrupamientos y también los esenciales contactos organizados desde el exterior de carácter sociales, económicos, legales, administrativos, etc.". (Citado por Anderson, 1965:44).

Pozas, R (1994) : plantea que, "el concepto de comunidad se utiliza para nombrar unidades sociales con ciertas características sociales que le dan una organización dentro de un área determinada. (Citado por Arias, 1965:8).

F. Violich (1971): define la comunidad como un "grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos". (Violich, 1971:43).

Otros autores también se han referido a la comunidad desde el punto de vista geográfico y todos llegan a la conclusión, más o menos aproximada, de que comunidad territorial es el conjunto de personas que se caracterizan por presentar una comunidad de relaciones respecto a determinado territorio económico, político y social.

Es necesario agregarle a esta última definición la aclaración de que la comunidad territorial agrupa a las personas que presentan algunos rasgos sociales comunes, independientemente de toda la variedad de diferencias clasistas, profesionales, demográficas y otras.

Dentro de este grupo de puntos de vistas que tienen en común la territorialidad, se encuentra el concepto que brinda un colectivo de autores cubanos, que realiza un Proyecto de Programa sobre Trabajo Comunitario Integral en todo el país. Esta definición parte del espacio físico-ambiental, resume en sí el enfoque psicologista y modernista. Así queda definida la comunidad como: "el espacio físico- ambiental, geográficamente delimitado, donde tiene lugar un sistema de interacciones sociopolíticas y económicas que produce un conjunto de relaciones interpersonales sobre la base de necesidades. Este sistema resulta portador de tradiciones históricas e identidad propias que se expresan en identificación de intereses y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio ambiental de los restantes". (Colectivo de autores, 1996:1). Estos autores plantean como elemento central de la vida comunitaria la actividad económica, sobre todo en su proyección más vinculada a la vida cotidiana, pero junto a la actividad económica, y como parte esencial de la vida en la comunidad, colocan las necesidades sociales como la educación, la salud pública, la cultura, el deporte, la recreación y otros.

En la literatura cubana, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de Héctor Arranz González (1996) que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”. (Arranz.1996:2).

Así podemos llamar comunidad a una tribu, a una aldea, a una ciudad, a una nación.

- La marca de una comunidad es que la propia vida puede ser vivida en su

Totalidad dentro de ella. (op , cit,1944) .

Robert Nisbet: escribe en su obra “desde aquella época, la comunidad se convirtió en el medio o la vía para señalar la legitimidad de instituciones tan diversas como el Estado, la Iglesia, la familia, los sindicatos, los movimientos revolucionarios, la profesión, la cooperativa”. (Nisbet, 1966:24).

Salvador Giner (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

1.2 Alcoholismo:

El alcohol: Referencias y consecuencias.

La primera referencia registrada respecto a la destilación se debe a Abul Kasim, un médico árabe del siglo X. Al principio sólo se destilaba el vino, pero poco después empezaron a usarse otros productos fermentados. El proceso de destilación no sólo concentra el alcohol, sino que elimina una gran cantidad de impurezas de sabor desagradable. No obstante, si se sobrepasa la rectificación (purificación por destilación reiterada o fraccionada), se eliminan también todos los componentes saborizantes, y se obtiene alcohol puro. Durante el proceso de envejecimiento, que por lo general tiene lugar en barriles de madera quemada, las impurezas, que son sobre todo una mezcla de alcoholes superiores, se oxidan parcialmente a ácidos, que reaccionan con los alcoholes remanentes formando ésteres de sabor agradable. Los saborizantes que quedan en el

producto final representan menos de la mitad de un 1% de éste; el resto es agua y entre un 38 y un 45% es alcohol. Los licores, bebidas alcohólicas endulzadas y aromatizadas, tienen un contenido alcohólico de entre un 20 y un 40 por ciento.

Alcoholismo o dependencia del alcohol, enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y excesivo de alcohol etílico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el alcoholismo como la ingestión diaria de alcohol superior a 50 gramos en la mujer y a 70 gramos en el hombre (una copa de licor o un combinado tienen aproximadamente 40 gramos de alcohol, un cuarto de litro de vino, 30 gramos, y un cuarto de litro de cerveza, 15 gramos).

El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y, a veces física, del alcohol. El alcohólico pertenece a cualquier estrato socioeconómico, raza y sexo, y aunque afecta más a los varones adultos, su incidencia está aumentando entre las mujeres y los jóvenes.

La dependencia del alcohol no solo ocasiona trastornos de salud, sino que también puede originar dificultades en las relaciones familiares, pérdida del trabajo o incremento del riesgo de sufrir accidentes de tráfico. El alcoholismo se convierte, además, en un grave problema para el círculo social que rodea al enfermo. En algunos países se ha tratado, para controlar el abuso del alcohol, de aprobar leyes que castiguen su consumo y prohíban la distribución de bebidas alcohólicas a menores de edad.

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, el alcoholismo ha pasado a ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso.

Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el

trabajo, la reputación, e incluso la salud física. El paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo. Puede llegar a producirse dependencia física, lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia.

El alcohol es absorbido con rapidez por el estómago y el intestino, desde donde pasa a la circulación sanguínea y se distribuye por todo el organismo. Cuanto mayor es el nivel de alcohol en sangre, más importante es el daño que origina.

Un porcentaje muy pequeño de alcohol se elimina por la orina, el sudor y los pulmones, pero la mayor parte pasa al hígado, donde las enzimas lo metabolizan y descomponen en derivados más inocuos, que son eliminados del organismo unas seis u ocho horas después. Por lo general, la velocidad con la que el alcohol se absorbe y acumula en la sangre es mayor que la velocidad con la que se metaboliza y elimina, lo que favorece el aumento de su concentración en sangre. Cada persona tiene una susceptibilidad individual a los efectos del alcohol, de manera que una misma dosis puede producir efectos de diferente intensidad.

Las cantidades pequeñas de alcohol pueden aliviar la tensión o la fatiga, aumentar el apetito o producir un efecto anestésico frente al dolor. El consumo de grandes cantidades inhibe o deprime los procesos superiores del pensamiento, aumenta la autoconfianza y reduce la inhibición, la ansiedad y los sentimientos de culpabilidad. Las situaciones dolorosas o embarazosas parecen menos amenazadoras y el lenguaje se hace titubeante. El deterioro del juicio puede dar lugar a conductas imprudentes y los reflejos físicos y la coordinación muscular pueden verse notablemente afectados. Si el consumo de alcohol continúa, se produce una pérdida total del control físico, un estado de estupor y, en algunos casos, la muerte.

Mientras que algunos estudios debaten si el uso moderado de alcohol tiene algún efecto beneficioso para la salud, el consumo crónico y excesivo puede dañar, de forma grave e irreversible, el organismo. Los alcohólicos pierden el apetito y tienden a obtener las calorías del alcohol, en lugar de hacerlo de los alimentos ordinarios. El alcohol es rico en calorías, sin embargo, cuando sustituye a los alimentos como primera fuente de calorías, el organismo sufre carencia de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales. El alcohol, además, interfiere la absorción de vitaminas en el intestino.

Los efectos del alcoholismo:

Los efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen lesiones que pueden ser parcialmente reversibles tras la abstinencia y otras que se mantienen de forma indefinida.

La ingestión crónica de alcohol puede lesionar el sistema nervioso central de forma irreversible. Se producen trastornos amnésicos persistentes que ocasionan problemas de aprendizaje (síndrome de Korsakoff), ataxia asociada a confusión y parálisis ocular (síndrome de Wernicke), alteraciones graves de la memoria, demencia crónica y trastornos psiquiátricos, como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo (tristeza). La ingestión aguda produce, además, trastornos de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia. Las lesiones del sistema nervioso periférico, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, se relacionan con el déficit de vitamina B₁.

El consumo de alcohol agudo y crónico produce, además, un amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos, la aparición de úlceras gastroduodenales y las pancreatitis agudas. Además, el consumo de alcohol puede provocar daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

La ingesta de alcohol puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi un tercio de los casos de mió cardiopatías se deben al abuso de alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebro vascular).

Otros efectos del alcohol sobre el organismo son las alteraciones de las células de la sangre (anemia), la amenorrea y los abortos en la mujer, y la atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

El síndrome de abstinencia puede aparecer unas horas después de interrumpir el consumo de alcohol, después de un periodo de abuso prolongado. Los síntomas, como náuseas, sudoración, temblores, ansiedad e insomnio, se hacen más intensos entre el segundo y el tercer día y mejoran dos o tres días después. El delirium tremens es una complicación rara y grave de la abstinencia que se caracteriza por un estado de confusión (delirio) con alucinaciones terroríficas y un estado de excitación importante.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

Alcoholismo:

El alcoholismo es un problema que necesita atención específica y no se debe considerar secundario a otro problema subyacente. Existen clínicas especializadas para su tratamiento y unidades específicas en los hospitales generales y psiquiátricos. A medida que la sociedad se concientiza de la verdadera naturaleza del alcoholismo, disminuye su consideración como estigma social, los enfermos y sus familias lo ocultan menos y el diagnóstico no se retrasa tanto. Los tratamientos son más precoces y mejores, lo que está produciendo tasas de recuperación elevadas y esperanzadoras.

Además de resolver las complicaciones orgánicas y los cuadros de abstinencia, el tratamiento consiste en un proceso de rehabilitación que precisa consejos y entrevistas individualizados e, incluso, hospitalización, así como técnicas de terapia de grupo encaminadas a conseguir una abstinencia no forzada de alcohol y otras drogas. La adicción a otras drogas, sobre todo tranquilizante y sedante, es muy peligrosa para los alcohólicos.

A veces, se utilizan fármacos, exclusivamente bajo supervisión médica, que no son curativos, pero que ayudan a los pacientes a mantener la abstinencia y apoyan otras

formas de tratamiento. Es el caso del disulfirán (antabuse), fármaco que altera el metabolismo del alcohol. Si el paciente que está recibiendo este tratamiento ingiere alcohol, aparecen síntomas y signos muy desagradables. Más recientemente, se ha demostrado que el acamprosato ayuda también a disminuir las recaídas durante la abstinencia. Otros medicamentos, como el hondasen ron, están siendo utilizados también para tratar de reducir el consumo de alcohol.

Es muy importante la labor y el papel que desempeñan organizaciones como Alcohólicos Anónimos, que son grupos de apoyo para la recuperación de enfermos alcohólicos.

Efectos de la variación de las concentraciones de alcohol en la sangre

ALCOHOL

EN EFECTOS SOBRE UN BEBEDOR MODERADO DE TOLERANCIA
LA SANGRE NORMAL
(mg/100ml)

20	Se siente bien. Mínimo o nulo efecto sobre su desempeño.
40	Capaz de 'dejarse ir' socialmente, se siente 'a tope'. Ligeramente peligroso si conduce a gran velocidad.
60	El juicio queda disminuido. Incapaz de adoptar decisiones importantes. La conducción se hace temeraria.
80	Pérdida definitiva de la coordinación. Conducción peligrosa a cualquier velocidad.
100	Tendencia a perder el control sexual si no está demasiado adormilado. Torpeza de movimientos.
160	Obviamente embriagado. Posiblemente agresivo. Incontrolado. Puede sufrir de pérdida posterior de memoria de los acontecimientos.
300	A menudo, incontinencia espontánea. Mínima capacidad de excitación sexual. Puede caer en coma.
500	Susceptible de morir si no recibe atención médica.

Alcohólicos Anónimos (AA), comunidad de personas que se reúnen para alcanzar y mantener la abstinencia respecto al consumo de licores y bebidas alcohólicas. Sus actividades han alcanzado una gran difusión a escala mundial. Surgió en 1935 cuando Bill W., un agente de Bolsa de Nueva York, y el cirujano Bob S. entablaron amistad en Akron, Ohio, y decidieron ayudarse para dejar de beber. Desde este modesto comienzo, AA ha crecido hasta formar en torno a los 87.000 grupos en más de 130 países, con un total de más de 2 millones de socios.

Todos los hombres y mujeres que tienen o creen tener problemas con la bebida son invitados a asistir a cualquier encuentro de AA. El único requisito para integrarse es el deseo de abandonar la dependencia de las bebidas alcohólicas. Los miembros son anónimos, y no se les exige ninguna cuota o aportación, pues las contribuciones son por entero voluntarias. El programa de AA preconiza la abstinencia total. Sus miembros mantienen la sobriedad compartiendo experiencias, fuerzas y esperanzas en sus reuniones de grupo, y siguiendo los doce pasos que se recogen en el estatuto para la recuperación. Incluso los alco El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y, a veces física, del alcohol. El alcohólico pertenece a cualquier estrato socioeconómico, raza y sexo, y aunque afecta más a los varones adultos, su incidencia está aumentando entre las mujeres y los jóvenes.

La dependencia del alcohol no solo ocasiona trastornos de salud, sino que también puede originar dificultades en las relaciones familiares, pérdida del trabajo o incremento del riesgo de sufrir accidentes de tráfico. El alcoholismo se convierte, además, en un grave problema para el círculo social que rodea al enfermo. En algunos países se ha tratado, para controlar el abuso del alcohol, de aprobar leyes que castiguen su consumo y prohíban la distribución de bebidas alcohólicas a menores de edad.

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, el alcoholismo ha pasado a ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se

considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso.

Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la hólicos aislados, confinados en sus casas o habitantes de regiones remotas, sin acceso a los grupos de AA, pueden buscar ayuda en el programa destinado a los Solitarios.

1.3 El tabaquismo; origen, Desarrollo y consecuencias.

Los primeros europeos que llegaron al continente americano observaron que los indígenas fumaban en pipa las hojas del tabaco, e introdujeron esta práctica en Europa a mediados del siglo XVI. Casi todo el tabaco se consumía en pipas, puros o como rapé, un polvo que se consume aspirándolo por la nariz. Este modelo cambió a comienzos del siglo XX, cuando cada fumador venía consumiendo más de 1.000 cigarrillos al año. La actitud general de la sociedad era que el tabaco aliviaba tensiones y no tenía efectos nocivos. Durante la II Guerra Mundial los médicos recomendaban enviar cigarrillos a los soldados, por lo que se incluyeron en los lotes de raciones.

Sin embargo, los epidemiólogos no tardaron en observar que el cáncer de pulmón, poco frecuente antes del siglo XX, había aumentado de forma considerable desde comienzos de la década de 1930. Algunas organizaciones iniciaron estudios comparando las muertes de fumadores con las de no fumadores durante un periodo de varios años. Todos estos estudios encontraron que la mortalidad, tanto por cáncer como por otras causas, era mayor entre los fumadores. Por otro lado, los estudios experimentales con animales demostraron que muchas de las sustancias químicas contenidas en el humo de los cigarrillos son carcinógenas. En 1962, el gobierno de Estados Unidos eligió un grupo de diez científicos para que analizaran las pruebas de que disponían. Sus conclusiones quedaron incluidas en el informe general sobre sanidad de 1964, donde se afirmaba que “fumar es un riesgo para la salud de suficiente importancia como para justificar la necesidad de acciones apropiadas para remediarlo”.

La primera medida que se tomó fue incluir en 1964 una advertencia en las cajetillas. Esta advertencia se reforzó en 1969 hasta quedar así: “Las Autoridades Sanitarias advierten que el tabaco perjudica seriamente la salud”. Desde 1971 se prohibió todo tipo de

publicidad de cigarrillos en radio y televisión. En las décadas de 1970 y 1980 varias ciudades y estados aprobaron leyes que exigían espacios reservados para no fumadores en los lugares públicos y de trabajo. En febrero de 1990 una ley federal prohibió fumar en todos los vuelos nacionales cuya duración fuera inferior a seis horas. En Europa la situación ha sido similar incluyendo en las cajetillas la advertencia de que fumar es perjudicial para la salud, prohibiendo fumar en vuelos y lugares públicos, y regulando la publicidad. Recientemente, en mayo de 2003, la Organización Mundial de la Salud (OMS) adoptó el primer tratado mundial contra el tabaco, que tiene como objetivo reducir la mortalidad y las enfermedades relacionadas con el consumo de tabaco en todo el mundo.

El consumo de tabaco se ha relacionado con más de 25 enfermedades y es responsable del 90% de las muertes que se producen en todo el mundo por cáncer de pulmón. Además, los fumadores tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de la cavidad oral (labios, boca, lengua y garganta), de laringe, de esófago, de vejiga, de riñones y de páncreas.

El tabaquismo es responsable del 75% de los casos de bronquitis crónica y enfisema, y del 25% de los casos de isquemia coronaria. El consumo de tabaco también incrementa, en un 50%, el riesgo de sufrir un accidente cerebro vascular o apoplejía. Otras investigaciones han asociado el hábito de fumar durante el embarazo con un mayor riesgo de aborto espontáneo, partos prematuros o bajo peso en los recién nacidos debido, probablemente, a la menor afluencia de sangre a la placenta.

Se han realizado numerosos estudios destinados a conocer cómo el humo del tabaco afecta a la salud humana. Resultados recientes permiten explicar por qué los cigarrillos causan adicción. Un componente del tabaco actúa destruyendo una importante enzima cerebral, la monoaminooxidasa B (MAO-B). Esta enzima resulta esencial para eliminar las cantidades excesivas de dopamina, un neurotransmisor que produce una sensación de placer. Los fumadores tienen niveles bajos de la enzima MAO-B y niveles, más altos de lo normal, de dopamina, lo que parece estimular al fumador a buscar esa sensación agradable que provoca el humo del tabaco.

Otras investigaciones se han destinado a conocer el efecto del humo del tabaco en los fumadores pasivos. Estos estudios parecen indicar que la exposición al humo del tabaco, el cual contiene todos los agentes nocivos inhalados por los fumadores, incrementa la probabilidad de contraer cáncer de pulmón y enfermedades coronarias en los fumadores

pasivos. Además, el humo del tabaco puede agravar enfermedades como el asma, la neumonía y la bronquitis, en los fumadores pasivos.

El inicio del hábito de fumar tiene lugar, en la mayoría de los casos, en la adolescencia.

Hay muchos programas en marcha para ayudar a la gente a dejar de fumar mediante asesoramiento o participación en grupos de apoyo a los que acuden ex fumadores y otras personas que están también intentando dejar de fumar.

Además, existen diversos productos sustitutivos de la nicotina que ayudan a una persona a dejar de fumar. Los parches de nicotina son discos adhesivos, de tamaño pequeño, que contienen nicotina y que se colocan en la piel. La nicotina se absorbe despacio a través de la piel y penetra en el flujo sanguíneo. Poco a poco, se va reduciendo la dosis de nicotina y la dependencia a esta sustancia va disminuyendo. Los chicles de nicotina actúan de una manera similar, proporcionando pequeñas dosis de nicotina. Otros métodos sustitutivos de la nicotina incluyen, también, aerosoles nasales o inhaladores bucales.

Recientemente, se ha visto que el método basado en la combinación de tres terapias resulta más efectivo. Este método combina la utilización de un medicamento antidepresivo llamado bupropion, un producto sustitutivo de la nicotina y la ayuda psicológica.

Nicotina, alcaloide líquido, oleoso, e incoloro, cuya fórmula química es: Es el principal componente químico activo del tabaco. La nicotina se utiliza en agricultura como un insecticida y en química como fuente de ácido nicotínico, el cual se obtiene por oxidación de la nicotina. Los fumadores de tabaco absorben pequeñas cantidades de nicotina a partir del humo inhalado, y experimentan ciertos efectos fisiológicos. En pequeñas dosis la nicotina es un estimulante nervioso, especialmente del sistema nervioso vegetativo, favoreciendo la liberación de adrenalina y de otras sustancias del organismo. En grandes dosis, la nicotina paraliza el sistema nervioso autónomo impidiendo la transmisión de impulsos a través de los espacios localizados entre las células nerviosas contiguas (espacios sinápticos). Dosis aún mayores de nicotina pueden producir convulsiones y muerte. Los efectos de la nicotina sobre el sistema nervioso varían según los individuos. En algunas personas la nicotina acelera la formación de úlceras gástricas. En la actualidad, la nicotina se considera una droga que produce adicción física y psíquica.

ENFERMEDADES QUE PRODUCE EL TABAQUISMO:

Bronquitis, inflamación aguda o crónica del árbol bronquial. Los bronquios son tubos de calibre grueso situados en el interior de los pulmones en comunicación con la tráquea, y encargados de conducir el aire a conductos de menor diámetro (bronquiolos) dentro de los pulmones. La bronquitis aguda se caracteriza por fiebre, dolor torácico, tos y expectoración mucoide a las vías altas del tracto respiratorio. La bronquitis aguda puede ser infecciosa (producida por una infección viral o bacteriana), o irritativa (producida por la inhalación de polvo o vapores irritantes). La bronquitis aguda puede propagarse a territorios más terminales del árbol bronquial, produciéndose una neumonía lobar o bronquial. La bronquitis crónica es una enfermedad de larga evolución que puede deberse a episodios repetidos de bronquitis aguda. Es una de las formas de EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), siendo la otra el enfisema. Se define por la presencia de tos y expectoración al menos durante tres meses al año durante dos años consecutivos, así como cuadros inflamatorios y degenerativos en el árbol bronquial.

Enfisema, enfermedad respiratoria producida por la pérdida de elasticidad del tejido pulmonar. Constituye una de las dos manifestaciones clínicas de la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC, la otra es la bronquitis crónica); cuadro crónico desarrollado de forma progresiva por los fumadores. Sus principales síntomas son disnea (dificultad respiratoria), tos y sibilancias (ruidos al respirar). La disnea es progresiva, llegando a ser incapacitante, y la enfermedad acaba produciendo la muerte. La base patológica se encuentra en la pérdida de elasticidad del tejido pulmonar y bronquial por degeneración progresiva; otros factores patogénicos son el espasmo bronquial, las infecciones de repetición y la irritación de la mucosa bronquial por agentes externos. Las bronquitis agudas de repetición y el asma también son factores agravantes. Dada su incidencia, morbilidad y mortalidad es uno de los mayores problemas de la salud pública actual.

La pérdida progresiva de elasticidad hace disminuir el diámetro de los bronquios y bronquiolos de entrada y salida a los pulmones, dificultando así la salida de aire y quedando éste retenido. La pérdida de elasticidad también afecta al tejido pulmonar; aumenta de forma progresiva la dilatación de los alvéolos y sacos alveolares, lo que favorece la retención de aire. Esta retención creciente produce una disminución del volumen eficaz del aire inspirado y espirado. Los pulmones aumentan de tamaño y se acaba produciendo el característico “tórax en barril”. Las alteraciones del árbol bronquial

desencadenan síntomas similares a los del resfriado común o a los del asma. Los pulmones llegan a ser insuficientes para proporcionar a la sangre el oxígeno necesario para los tejidos corporales; para compensarlo el corazón aumenta su frecuencia y fuerza su ritmo de trabajo. El exceso de dióxido de carbono en la sangre confiere un color azulado (bronquitis) o rosáceo (enfisema) a la piel del paciente.

El deterioro pulmonar del enfisema es permanente e irreversible, pero se pueden tratar sus síntomas y conseguir un cierto aumento de la capacidad respiratoria. La abstención absoluta de fumar es esencial, y el cambio de trabajo o residencia son necesarios si la contaminación atmosférica agrava la situación. Deben indicarse broncodilatadores, fisioterapia respiratoria y antibióticos profilácticos. La terapia suele tener éxito cuando se inicia en las etapas iniciales de la enfermedad.

La palabra enfisema también se utiliza para describir la infiltración de aire en el tejido conectivo y en los intersticios de las células pulmonares.

Asma bronquial (del griego asma, 'respiración difícil'), enfermedad respiratoria en la que el espasmo y la constricción de los bronquios y la inflamación de su mucosa limita el paso del aire, con la consiguiente dificultad respiratoria. Este estrechamiento de las vías respiratorias es típicamente temporal y reversible, pero en ataques severos de asma puede provocar incluso la muerte.

El asma afecta tanto a mujeres como a hombres de todas las edades y grupos étnicos y de los distintos niveles socioeconómicos, aunque es más frecuente, por causas que todavía se desconocen, en zonas urbanas deprimidas económicamente, en climas fríos y en países industrializados.

El uso del tabaco produce enfermedad y muerte. La sociedad paga el precio mediante elevada mortalidad. El tabaco es la causa más importante de muerte en los adultos de 35 o más años de edad y produce alrededor de 5 millones de muertes al año. El presente trabajo tuvo como objetivo obtener la prevalencia y la cesación del tabaquismo, así como conocer las causas de muerte atribuibles al tabaco. Se realizaron encuestas a familiares de 4 149 fallecidos y se efectuaron los cálculos estadísticos. Las causas de muerte se organizaron en 4 grupos, 3 de ellos constituidos por causas de muerte relacionadas con el tabaco y el otro por causas no atribuibles a este, el cual constituyó el grupo de referencia o control. Se obtuvo el odds ratio entre las causas de muerte de personas fumadoras y no fumadoras de cada grupo y se calculó, además, el riesgo atribuible al tabaco. La

prevalencia del hábito de fumar entre fallecidos fue elevada, con 51,9 %, y en los entrevistados fue de 36,0. La prevalencia de cesación fue de 33,0 el primero y de 15,0 el segundo. Resultó con diferencia estadísticamente significativa el grupo integrado por todos los tipos de cáncer, con un riesgo relativo de 1,8 y uno atribuible de 45,5; los tipos de cáncer más elevados fueron el de laringe, pulmón, estómago y cavidad bucal, con los siguientes riesgos relativos: 23,2; 4,6; 2,4 y 2,6 respectivamente. En el segundo grupo formado por las causas respiratorias, la enfermedad obstructiva crónica resultó significativa con un odds ratio de 2,4 y un riesgo atribuible de 58,3, y en el tercer grupo donde se encontraban las causas vasculares fueron significativas el infarto del miocardio y las cardiopatías isquémicas, con odds ratio de 1,5 y 1,2, y riesgo atribuible de 34,5 y 19,3 % respectivamente.

¿Qué es el tabaco?

Es una planta originaria de América, cuyo uso ha perdido la finalidad curativa y ceremonial para lo que antiguamente era utilizada.

Su principio activo más significativo es la nicotina, descrita desde el siglo XIX y estudiada con detalle, por lo que se ha descubierto que tiene una gran variedad de efectos complejos y, a veces impredecibles, tanto en la mente como en el cuerpo, así como que es la responsable de la adicción al tabaco.

Además de la nicotina, el humo del tabaco contiene más de 4000 compuestos químicos, entre los que se encuentran el alquitrán y el monóxido de carbono, que pueden actuar como reforzadores de la adicción, además de causar diversos problemas en el organismo.

¿Cómo se consume?

La forma de consumo del tabaco más difundida en la actualidad es fumarlo en cigarrillos. También se fuma en puros o pipa, y puede ser masticado y aspirado, aunque estos tipos de consumo son menos frecuentes.

¿Cuáles son los efectos inmediatos del consumo?

Al fumar tabaco la nicotina se distribuye con rapidez en el organismo, llegando al cerebro 10 segundos después de la inhalación. Inmediatamente después de la exposición a la nicotina, se estimula la producción de adrenalina por las glándulas suprarrenales, provocando una descarga de glucosa que incrementa la presión sanguínea, la respiración y el ritmo cardíaco.

Además, la nicotina causa una descarga de dopamina en las áreas del cerebro que controlan el placer y la motivación. Esta reacción es similar a la observada con otras drogas, como la cocaína y la heroína, y se considera una de las causas de las sensaciones placenteras que experimenta el usuario.

En contraste, la nicotina también puede producir efectos sedantes, dependiendo de la dosis consumida y del nivel de excitación del sistema nervioso del fumador.

¿Cuáles son las consecuencias del consumo reiterado?

El consumo reiterado de nicotina lleva a la adicción, caracterizada por una búsqueda y uso compulsivos de la droga, aún con el conocimiento de las consecuencias negativas en la salud. Con la adicción se presenta la tolerancia, es decir, se requieren dosis mayores de la sustancia para producir el mismo efecto inicial de estimulación, lo que es un reforzador del hábito.

Las consecuencias en la salud de la exposición continua al tabaco resultan del conjunto de efectos de la propia sustancia y la forma en que se consume. El tabaquismo se asocia estrechamente con una gran diversidad de enfermedades las que son:

- El cáncer, en diferentes manifestaciones como el de pulmón, boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cérvico/uterino, renal, y vesícula.
 - Enfermedades del sistema respiratorio como bronquitis crónica y enfisema o enfermedades del corazón como deficiencia coronaria e infarto.
 - Enfermedades cerebro vasculares, como aneurisma y problemas circulatorios.
- Asimismo, se deben tomar en cuenta los daños ocasionados a los fumadores pasivos, es decir, aquellas personas que están expuestas involuntariamente al humo de tabaco, tanto en el hogar como en el ámbito laboral.

Diversas investigaciones han comprobado que la aspiración involuntaria en niños incrementa la gravedad en los casos de asma y la posibilidad del síndrome de muerte súbita.

Por lo que se refiere al hábito de fumar tabaco en mujeres embarazadas, cabe. Señalar algunas de las posibles consecuencias:

- Eleva el riesgo de un parto prematuro y de problemas de desarrollo del feto.
- La nicotina disminuye el apetito de la mujer durante la etapa en que debe subir de peso.

- El feto, privado de suficiente alimento, tiene mayores dificultades para formarse y desarrollarse normalmente, por lo que puede presentarse con bajo peso al nacer.
- Fumar reduce la capacidad de los pulmones para absorber oxígeno. Sin suficiente oxigenación el desarrollo del feto puede ser deficiente.
- Existe un alto riesgo de aborto espontáneo.

¿Cuáles son las consecuencias en la comunidad?

El tabaquismo es la causa número uno de muertes y enfermedades que se podrían prevenir, por lo que se considera un grave problema de salud pública. Se estima que alrededor de 118 personas mueren diariamente en México por causas vinculadas con el tabaco.

Algunas de las enfermedades asociadas con este hábito producen invalidez, lo que implica un alto costo social y económico.

Por otra parte, los problemas ocasionados por el tabaquismo no se hacen evidentes en forma inmediata, por lo que pasan muchos años antes de que el fumador comience a registrar los signos y síntomas del padecimiento y, frecuentemente, acude a los servicios de salud cuando ya es demasiado tarde y los costos de los servicios se elevan considerablemente.

Como puede verse, las enfermedades asociadas son de carácter crónico, irreversible, incapacitante y mortal, lo que da lugar al deterioro en la calidad de vida de los fumadores y sus familias, así como la pérdida de años potenciales de vida saludable, incidiendo en la disminución de la productividad, el incremento del ausentismo laboral, la sobre utilización de los servicios de salud lo que representa un elevado costo social al que habrá de hacer frente la comunidad.

El problema del cáncer, ¿cómo podemos enfrentarlo?

Temido por la población, estudiado por los científicos, el cáncer es un problema de salud mundial que nos agrede temido por la población, estudiado por los científicos, el cáncer es un problema de salud mundial que nos agrede año tras año con su carga de angustia y esperanzas. Cada año aparecen en el planeta unos 10 millones de casos nuevos y mueren por esta causa 7 millones de personas. Se espera que para el 2020 aumenten a

15 millones los casos nuevos, el 60% de ellos en países en desarrollo, que cuentan sólo con el 5% de los recursos destinados a combatir este mal.

Por ejemplo, ¿sabía usted que entre las causas que ocasionan este padecimiento, el tabaquismo es el responsable del 30% de los casos; los factores relacionados con la dieta, del 30%; las infecciones, del 10%, al igual que los factores genéticos; y por agentes contaminantes, entre el 2 y el 3 por ciento? ¿Conocía usted que la tercera parte de los cánceres son prevenibles, otra tercera parte es curable si se diagnostica y trata a tiempo, y en la otra restante puede ser mejorada la calidad de vida de los enfermos?

Existen programas de controles en Cuba. En nuestro país hay más de 100 mil personas con algún tipo de enfermedad maligna y aparecen cada año unos 25 mil nuevos casos. Y en cuanto a la mortalidad, se sitúa en la segunda causa en la población en general, pero es la primera causa de muerte antes de los 74 años, o sea la causa que más afecta la esperanza de vida del cubano al nacer. El programa nacional de control de estas enfermedades comprende la educación sobre el tema, el control del tabaquismo; la pesquisa de lesiones del cuello del útero, mamas y boca; la garantía de la calidad en radioterapia y quimioterapia, la atención al dolor, y los cuidados paliativos.

De mayor importancia es la prevención y detección temprana de las lesiones, pues está comprobado que la curación está en dependencia del tratamiento oportuno y adecuado en los primeros estadios.

Acerca del tabaquismo, deben reforzarse las regulaciones, la educación y los servicios de atención a pacientes, pues una gran mayoría de los fumadores requiere servicios de deshabitación tabáquica.

Como recomendaciones a la población, son importantes:

- Abandonar el hábito de fumar y el alcoholismo.
- Realizar ejercicios físicos y evitar el sedentarismo.
- Comer frutas y vegetales, en alimentación balanceada.

• Y acudir a los programas de detección precoz, según sexo y edades, para hacer
Tenemos una droga legal, la nicotina, que puede tener el mismo efecto tóxico que las drogas ilegales”.

El papel nocivo del tabaco ha sido ampliamente demostrado desde hace mucho tiempo. El tabaquismo constituye uno de los problemas más graves de salud pública a escala mundial, y se ha definido como la gran epidemia silenciosa del siglo xx. Surgió claramente asociado al desarrollo y la industrialización, y es la causa de tres millones de muertes al año, con una tendencia creciente. Se estima que si los hábitos de consumo no varían, en el año 2020 la mortalidad atribuible al tabaco superará los ocho millones de muertes anuales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en la actualidad existen 1 100 millones de fumadores en el mundo, lo que supone un tercio de la población mundial mayor de 15 años.

El tabaco es la principal causa evitable de muerte prematura en los países desarrollados. La mayor parte de las muertes atribuibles al tabaco son, en potencia, evitables mediante intervenciones más o menos intensivas para dejar de fumar. A continuación se detallan los principales efectos nocivos del tabaco sobre la salud.

El tabaquismo como drogodependencia

A escala individual, el consumo regular de tabaco es una drogodependencia, determinada por factores conductuales y farmacológicos similares a los que determinan la adicción a drogas, como la heroína y la cocaína; de ahí que sea tan difícil abandonarla.

Tabaco y enfermedad

El daño provocado por el consumo de los productos del tabaco, principalmente la inhalación del humo de los cigarrillos, es múltiple: enfermedades cardiovasculares, bronquitis crónica y enfisema, diversos tipos de cáncer, etc. La nicotina y el monóxido de carbono son dos de las sustancias tóxicas que provocan daño cardiovascular. Sin embargo, el mayor efecto perjudicial del tabaco se ejerce mediante acciones pro coagulantes. En el anexo 1 se señalan algunos de los 4 000 tóxicos que se generan durante la combustión de las hojas del tabaco, a la vez que se destacan algunos de los procesos patológicos que provocan.

El tabaco contribuye a 40 % de las muertes cardiovasculares y a 18 % de los cerebros vasculares. Según revelan los datos del *Estudio Framingham*, los fumadores tienen mayor mortalidad cardiovascular que los no fumadores y mayor riesgo de sufrir eventos cardiovasculares, tales como el infarto del miocardio y la muerte súbita, además de la incidencia de hipertensión arterial.⁸⁻¹³ El consumo de cigarrillos es la principal causa de

vasculopatía. Las elevadas dosis de carboxihemoglobina en sangre están íntimamente relacionadas con el grado de enfermedad. Dejar de fumar reduce significativamente el riesgo de padecer este proceso y mejora considerablemente su pronóstico. En el anexo 2 se resumen algunos de los probables mecanismos angiopatogénicos de los productos del humo del tabaco, que explican la liga epidemiológica entre el fumar y la aparición de los síndromes coronarios.

Tabaco y cáncer

La relación entre consumo de tabaco y cáncer está avalada por evidencias epidemiológicas, histológicas y génicas. Entre 75 y 80 % de los cánceres humanos están relacionados con la exposición a carcinógenos químicos. En el humo del tabaco se han descrito más de 4.000 sustancias químicas diferentes, muchas de ellas potentes carcinógenos, como los hidrocarburos aromáticos poli cíclicos, nitrosa minas o aminas aromáticas, y otras promotoras de la carcinogénesis, como los derivados del fenol.

El tabaco está asociado con cáncer de boca, faringe, laringe, esófago, estómago, páncreas, cuello uterino, riñón, uréter, vejiga, sistema sanguíneo y, especialmente, de pulmón.

El tabaquismo y la enfermedad paradontal

La enfermedad periodontal constituye una patología infecciosa que se produce como consecuencia del desequilibrio en la relación entre huésped y microorganismos. El papel bacteriano se ve favorecido por factores locales como anatomía dentaria, mal posiciones dentarias, aparato logia fija, odontología defectuosa, entre otros, y por condiciones genéticas y sistémicas. El hábito de fumar constituye otro factor de riesgo potencial en el desarrollo de esta entidad. Las bolsas periodo tales de los fumadores conforman un medio más anaerobio que fomenta el crecimiento de especies patógenas gramnegativas anaerobias de la placa su gingival. Aunque el tabaquismo ha sido asociado con la enfermedad periodo tal desde hace más de 50 años, su identificación como responsable de la entidad corresponde a estudios recientes. El tabaco incrementa la gravedad de esta patología, fenómeno que se hace clínicamente evidente a partir del consumo de 10 cigarrillos diarios. Cada cigarrillo de más por día aumenta la recesión gingival, la profundidad de la bolsa, los niveles de inserción y la movilidad. Entre la intensidad de la entidad y la cantidad de cigarrillos fumados por día existe una relación de dosis y efecto.

Los individuos que consumen más de 10 cigarrillos por día tienen de 5 a 7 veces más probabilidades de sufrir periodontitis grave en comparación con los no fumadores.

El tabaquismo y la disfunción sexual en el hombre

Estudios realizados en Sydney, Australia y en la Facultad de Medicina del *imperial College* en Londres, Reino Unido, publicado en la Revista *Tabaco Control*, han reportado que fumar un paquete o más de cigarrillos al día aumenta en 40 % el riesgo de padecer de disfunción eréctil. También se ha relacionado el consumo de tabaco con la eyaculación precoz.

El tabaquismo pasivo y las enfermedades

Es ya bien conocido que la exposición involuntaria al humo del tabaco de los fumadores produce efectos nocivos para la salud de los individuos expuestos. En los últimos años se han publicado numerosos estudios al respecto, a partir de los cuales podemos conocer cómo ciertas patologías que sufren los fumadores activos se encuentran también con mayor frecuencia en los fumadores pasivos.

El tabaquismo pasivo también afecta al embarazo y se ha asociado a parto pre término y otros trastornos de la evolución normal del embarazo. El tabaquismo pasivo ha sido implicado en la aparición de tumores en niños tras exposición en útero a humo de tabaco.

El tabaquismo pasivo predispone a un mayor número de enfermedades en la infancia. Las asociaciones más comúnmente descritas son: bronquitis agudas, laringotraqueítis, bronquiolitis, neumonías, otitis media crónica y cólicos posprandiales. Además, los hijos de padres fumadores padecen síntomas respiratorios inespecíficos (tos, esputos, sibilancias, etc.) con más frecuencia que los niños no expuestos. La exposición a HTA, especialmente del tabaquismo materno, se ha involucrado como factor de riesgo para asma e hiperactividad bronquial en la infancia.

Algunos estudios han indicado que el riesgo de enfermedad meningocócica invasiva en niños se ve influido por factores ambientales, entre los que se encuentra el tabaquismo de los padres y las condiciones socioeconómicas desfavorables como factores que aumentan la probabilidad de padecer esta enfermedad.

Respecto a la patología tumoral, es ampliamente conocida la relación entre tabaquismo activo y pasivo con diversas neoplasias. La más estudiada ha sido la asociación con tumores pulmonares, como ya se ha señalado.

También se ha estudiado ampliamente la relación entre tabaquismo pasivo y enfermedad cardiovascular, y existe evidencia actualmente de que la exposición a la hipertensión arterial aumenta el riesgo de esta.

Se ha investigado el posible efecto del tabaquismo pasivo sobre la fertilidad. La presencia de cotonina se ha asociado con una reducción de la capacidad fertilizante de los ovocitos.

Se ha intentado relacionar también al tabaquismo pasivo con el síndrome de fatiga crónica, la fibromialgia y la enfermedad temporomandibular, y se ha encontrado que los individuos que padecen estas patologías son, con más frecuencia, fumadores.

El tabaquismo pasivo se ha vinculado con otras múltiples entidades, como la tromboangitis de Buerger, la fibrosis quística, la esofagitis infantil o la aparición de complicaciones pos anestésico, aunque los trabajos publicados son escasos por el momento.

El elevado riesgo de dependencia de tabaquismo entre los hijos de madres que fumaron durante el embarazo ha sido reportado con mucho énfasis.

La naturaleza adictiva del consumo de tabaco

El tabaco contiene nicotina, una sustancia reconocida como adictiva por las organizaciones médicas internacionales. La dependencia del tabaco se enumera en la Clasificación Internacional de Enfermedades. La nicotina cumple todos los criterios fundamentales de las definiciones de adicción o de dependencia, como son su consumo compulsivo pese al deseo y a los repetidos intentos de dejar de fumar, los efectos psicoactivos debidos a la acción de la sustancia en el encéfalo y el comportamiento motivado por los efectos “de refuerzo” de la sustancia psicoactiva. Los cigarrillos, a diferencia de tabaco mascado, hacen posible que la nicotina alcance rápidamente el cerebro, tan solo pocos segundos después de inhalar el humo, de manera que el fumador puede regular la dosis inhalación tras inhalación.

La adicción a la nicotina puede establecerse con gran rapidez. En los adolescentes jóvenes que empezaron a fumar recientemente, las concentraciones salivales de cotonina, un producto de la degradación de la nicotina, ascienden de forma progresiva a lo largo del tiempo, hasta alcanzar los niveles característicos de los fumadores estabilizados. Los niveles medios de nicotina inhalados bastan para ejercer el efecto farmacológico y para reforzar el deseo de fumar. Sin embargo, muchos fumadores jóvenes subestiman el riesgo

de convertirse en adictos. Entre la mitad y las tres cuartas partes de los fumadores jóvenes de los Estados Unidos afirman haber tratado de dejar de fumar al menos una vez y haber fracasado en el intento. Las encuestas efectuadas en los países de ingreso alto indican que una proporción sustancial de fumadores de incluso tan solo 16 años lamentan su hábito de fumar pero se sienten incapaces de abandonarlo.

Naturalmente, es posible abstenerse de manera permanente, al igual que sucede con otras sustancias adictivas. Sin embargo, sin intervenciones que ayuden a dejar de fumar, las tasas individuales de éxito son bajas. Las investigaciones más recientes llegan a la conclusión de que, del total de fumadores habituales que intentan dejar de fumar sin ayuda, el 98% reiniciarán el consumo de tabaco en el año siguiente

Los juegos

El juego es un fenómeno social que surge y se transforma con la sociedad, responde a los intereses de las clases y constituye una necesidad para el hombre. El juego es parte de la vida del hombre desde su forma más simple hasta las más complejas, en la misma forma que el hombre se ha ido desarrollando los juegos lo han hecho también.

Desde aquel juego sencillo de pelota de piedra, cuero y otros materiales de la época primitiva hasta los mas populares juegos deportivos de nuestros días.

En todo momento han asimilado la cultura de la época de ahí que los juegos también representen las vivencias o fenómenos tomados de la vida real, una muestra de ello son los juegos de roles en los cuales los niños imitan al adulto .El niño primitivo jugo con los instrumentos rudimentarios de su época, palos y piedras los juegos de espadas, arcos, etc. Aparecen con el surgimiento del hombre y así sucesivamente en cada momento representan las experiencias del momento de ahí que nuestros niños desarrollen sus juegos basándose en la vida actual, aviones, Barcos, Cohetes, Galaxias, juegos en maquinas computadoras etc.

Los juegos tradicionales

Los juegos tradicionales son fruto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad y modifica el mundo, su carácter radica en la actitud de transformar la realidad reproduciéndola, ellos responden a cada sociedad humana, a las diversas agrupaciones que han ido apareciendo a lo largo de los años, donde se refleja el extraordinario valor que tiene en la formación de la personalidad, de las convicciones morales, de las cualidades

que contribuyan a dotar al individuo de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad.

Estos juegos han persistido, junto a la cultura siempre, a la par de la historia de la humanidad. Cada pueblo, según su forma de vida los ha tipificado, algunos de estos se encuentran en diferentes sociedades de países bien distantes. Por lo que no son exclusivos de ningún período histórico, ni de una determinada sociedad, tampoco de un país en específico. Muchos de ellos han viajado con sus practicantes durante los períodos de conquista y colonización y otros han sido aprendidos en las nuevas tierras e incluso han sido originarios de un determinado lugar.

Pero los juegos han conocido desde los mas antiguos y remotos tiempos hasta la actualidad, ya que se han transmitido de generación en generación, un ejemplo de ello son los juegos tradicionales.

No podemos verlo solo en el aspecto educativo, sino también en el aspecto instructivo posibilitando la apropiación de experiencias cognoscitivas .motrices, sociales.

Además influyen en el desarrollo físico a traves de diversas situaciones públicas que contribuyen al desarrollo de capacidades físicas fundamentales

Los juegos han sido estudiados desde diferentes puntos de vista fisiológico, sociológico, psicológico, y pedagógico, que de una forma u otra han resaltado la importancia del juego.

Diversas teorías y puntos de discusión han surgido en relación con los juegos, su desarrollo y significación

El filósofo griego Platón expreso... “La educación debe comenzar con la acertada duración de los juegos infantiles.

En el siglo XIX, Según las diferentes disciplinas los investigadores han planteado diferentes teorías, entre ellas se encuentran la de K. GROSS; R. CHILLER; G.SPENCER; K. Ruhler; S. FEUD. Entre otros.

La mayoría de estas teorías han provocado discusiones a las que han participado filósofos, pedagogos y escritores progresistas como: Plejanov, Makarenko, Lesgaf, Kruskala y otros.

Por todos es conocido que no debemos plantear con certeza que todo comportamiento humano y todo objeto en un juguete. En dependencia de quien lo manipulo, así como el

objetivo y contenido de la actividad, entre otros factores también importantes, el objeto será utilizado como instrumento de trabajo, un juguete para el niño o para el adulto es una actividad puramente recreativa. Bajo estas condiciones y otras de carácter educativo, estudiaremos algunas de las teorías

Muchos son los especialistas estudiosos del comportamiento animal (elologo) que han intentando aclarar el problema del juego en el hombre, mediante la observación de los animales.

Los juegos son un fenómeno socio-histórico, sin embargo una serie de teorías burguesas analizan el juego simplemente como un fenómeno biológico

TEORIAS DEL JUEGO.

Se han formulado muchas teorías para intentar explicar la naturaleza de los juegos, es decir las causas que determinan la actividad lúdica en el niño. Se trata de averiguar ¿Por qué? ¿El niño juega? ¿Para que juega el niño o el animal?

A Continuación presentaremos algunas teorías acerca del juego, dividiéndolas en dos grandes grupos:

1)- teoría de causas eficiente, o causal

1.1)- Teoría del descanso y la distracción.

Una de las teorías mas antiguas y quizás la de menos créditos, es la que considera el juego como una distracción, es decir como elemento de recreo, de restitución de esfuerzos perdidos, mediante una actividad compensatoria en este caso el juego.

En principio vemos como se trata de una explicación causal del fenómeno, puesto que busca el por que de la actividad lúdica

La teoría desde el punto de vista del juego infantil es totalmente inaceptada, ya que el niño, e incluso el animal joven juega sin estar cansado ni ocupado y consecuentemente no tiene que descansar ni distraerse, pues no existe ninguna actividad anterior que lo provoque

Quizás esta teoría con un enfoque “adulto “del juego es mas aceptada.

El juego en el adulto si es actividad recreativa, donde al poner en marcha determinadas fuerzas físicas o intelectuales que aparecen en su trabajo, explica que el adulto descanse

de una actividad intelectual mediante ejercicios físicos. El juego en este caso es actividad secundaria compensativa de lo fundamental que el trabajo

1.2)- Teoría de energía superflua (H: Spencer)

Una de las teorías mas propagadas durante todo el siglo XIX es la que considera el juego como válvula de escape de la energía superflua acumulada en los seres vivos.

Vemos claramente como se distingue este trabajo como actividad con un fin exterior concreto como actividad superflua sin fin deliberado.

H. Spencer dio forma sistemática y científica a esta idea solamente.

El exceso de fuerza nerviosa se traduce en una actividad superflua.

En el animal inferior evolutivamente se dan únicamente actividades dirigidas a conseguir cubrir sus necesidades de subsistema más elemental.

En los animales debido a la gran variedad de facultades desarrolladas no emplea todo su tiempo en satisfacer necesidades inmediatas.

Gracias a una nutrición mayor detienen su exceso de energía. Esta sobrecarga de energía no utilizada para satisfacer las necesidades inmediatas, da nacimiento al juego en todas sus formas.

En definitiva Spencer ve en el juego una simulación, una parodia de la vida “señala” en la que se emplea la energía sobrante.

1.3)- TEORIA DEL ATAVISMO

Una tercera teoría que intenta descifrar el porque del juego es la del Atavismo expuesta por G. Sanley Hall. Viene a decir que el niño desde el inicio de su vida intrauterina hasta su adultez va atravesando diferentes etapas evolutivas, esta es una rememoración una recapitulación de la Evolución la Raza Humana

De ahí que el niño, por atavismo dice su autor realice a traves del juego los actos que ejecutaron nuestros remotos antepasados de una manera progresiva ascendiente en dificultad.

La necesidad de la teoría parece demostrada en los que se refiere a órganos como lo demuestran la anatomía comparada del cerebro y la embriología, pero extender su campo

a todo el comportamiento infantil en un tanto arriesgado y poco real ya que existen causas mas complejas que incluyen en la aparición y evolución del juego.

Quizás el error principal del autor es el de darle un carácter “Eliminatorio “al juego es decir, el juego es necesario para eliminar ciertas actividades o funciones rudimentarias inútiles en la época actual

1.4)-TEORIA CATARTICA

Fue formulada por el psicólogo Harvey A. Can en 1902, el cual asigna al juego una función purgativa puramente catártica.

El autor afirma que en el hombre se dan una serie de tendencias que en el ambiente socio cultural actual son negativos. Es decir claramente antisociales.

Esta teoría aunque importante aporta también una visión parcial del fenómeno del juego contribuyéndolo meramente en una especie de válvula de seguridad de las tendencias antisociales del ser humano, por otro lado no justifica los juegos recreativos.

2)-TEORIA DE CAUSA FINAL O TELEOLOGICA

2.1)-Teoría del ejercicio preparatorio.

Esta teoría fue expuesta por el psicólogo alemán Kari Gross en su obra “ El Juego de los animales (1896) “ El juego en el Hombre).1898

Según pudimos apreciar una de las principales ideas de Spencer expuestas en su teoría antes analizada es la de ver el juego como una post- vinculación de los actos adultos.

Kari Gross basándose en esta teoría enfoca el fenómeno desde un punto de vista biológico, terreno muy olvidado por los psicólogos hasta aquel momento.

En contraposición de Spencer, Gross opina que el juego es una pre imitación, fruto de tendencias instintiva que hacen que al niño a través de su actividad jugada vaya ensayándolo y desarrollando capacidades que le permitan estar preparados para la actividad propia de los adultos, esta teoría la hace extensiva al juego de los animales.

Por tanto los juegos son pre ejercicios como opina Spencer, su objeto es preparar al ser viviente que lo ejecute para su existencia.

2.2)- TEORIA DE LA DERIVACION POR FICCION

El juego es un sustituto durante la infancia de las actividades serias que se realizan durante la adultez y a la que el niño no puede tener acceso por no estar capacitado para ellas.

El juego es una actividad que evoluciona adaptándose a los cambios de conductas que se operan durante la infancia, siendo siempre una actividad de carácter interesante.

El juego tiene como función permitir al individuo realizar su Yo, desplegar su personalidad.

2.3)- TEORIA PSICOANALITICA

La aparición y desarrollo del psicoanálisis, hace que esta teoría psicológica se extienda a todos los campos de la actividad humana.

Gracias al influjo de Sigmund Freud en el psicoanálisis abarco el fenómeno del juego.

El núcleo central de la teoría, es el de la LIBIDO que en forma amplia significa “El DESEO” que se manifiesta en el ser humano desde su nacimiento y que se orienta hacia la consecución de los más variados, que le produzcan sensaciones caracterizadas por un intenso tono efectivo y de placer.

En definitiva Freud ve en el juego la manifestación de tendencias deseos ocultos. El error de esta teoría que indudablemente arroja nueva luz en la comprensión del juego infantil, es querer explicar todos los juegos, es decir, el juego en si, su esencia, formando modelo el juego simbólico que es una clase especial de juego.

3)-OTRAS TEORIAS.

3.1)-Teoría de la dinámica infantil.

El juego es una forma de exteriorización de “Lo infantil” del enfoque infantil ante la vida y el mundo, que casi desaparece cuando se llega a la adultez

Por tanto el niño juega porque los caracteres propios de su “dinámica” le impiden hacer otra cosa sino juega

Características dinámicas infantiles

Incoherencia censo—motora o mental

Impulsividad “Práctica”

Timidez frente a las cosas.

-TEORIA DE LA ESTRUCTURA DEL PENSAMIENTO..

Para la comprensión de la presente teoría es necesario el estudio previo de los planteamientos básicos de Piaget en orden a la explicación de los mecanismos que regulan el acto intelectual.

Según este autor todos los actos del pensamiento que orienta nuestra conducta obedecen a un intento de adaptación del ser al medio ambiente (conducta adaptada)

Esta adaptación se podría definir como equilibrio entre los procesos de asimilación y acomodación.

Asimilación

: Proceso por el cual se somete la reacción (mundo exterior)

Acomodación: Proceso por el cual el Yo se somete a la realidad aceptándola.

Después de haber analizado las diferentes teorías podemos valorar que existen aspectos importantes que condicionan los juegos.

- El juego como un medio de preparación para la vida futura.
- El juego como medio para el desarrollo Físico
- El juego como medio para reflejar la cultura de generaciones pasadas.
- El juego como un reflejo de las acciones laborales.

Carácter social

Los juegos responden a cada sociedad humana a las diferentes agrupaciones que han ido apareciendo a lo largo de los años por lo que se debe tener presente el doble carácter biológico y social que determina la ejecución de una amplia gama de juegos.

Los mismos tienen un valor extraordinario en la formación de la personalidad de convicciones morales etc. Son cualidades que contribuyen a dotar al individuo de lo necesario para su mejor desenvolvimiento dentro de la sociedad, a través del juego se adquiere el concepto de conciencia social.

Los juegos no son acciones instructivas por su forma y contenido, sino un reflejo consciente del medio ambiente que lo rodea y de las relaciones sociales, Kruskaia denomina a los juegos como “escuela de educación social” Esto nos hace afirmar que entre los juegos existen aspectos comunes aunque también existen diferencias. Para el niño el juego es una actividad consiente y con cierta responsabilidad, ya que el niño asemeja al trabajo, sin embargo tanto la actividad que adopta como la selección que haga serian espontánea, debo agregar además que con la aplicación del juego no se persiguen fines productivos, esto lo diferencia del trabajo

Makarenko, valoraba los juegos al considerarlo como medio importante para la preparación de los adolescentes para la vida en la sociedad, plantea la necesidad de la dirección del juego por parte del adulto, por cuanto es necesario dirigir el juego de modo que en el niño se formen cualidades de un futuro trabajador y un futuro ciudadano.

En general podemos considerar a Plejanov como fundador de una verdadera teoría de los juegos, ya que pudo realizar un análisis más profundo, basando sus estudios desde dos puntos de vista (histórico social y desarrollo biológico):

- Desde el punto de vista histórico (el trabajo precedente al juego).

- Desde el punto de vista del desarrollo biológico actual (el juego precede al trabajo).

Plejanov llegó a la conclusión de que el juego es hijo del trabajo, planteo que el hombre antes de jugar ha trabajado y que los juegos existen, reflejan las actividades laborales humanas.

Existen varios factores que han influenciado en el carácter social de los juegos.

Donde aparecen sociedades humanas surge el juego como una necesidad del hombre.

- La edad de los participantes y el ambiente social del grupo que lo ejecuta.

- El nivel cultural producto a la actividad laboral que desarrollaban.

- Las relaciones productivas que existen en esa sociedad.

Los juegos se asemejaban a las actividades que realiza el hombre, de tipo laborales guerreras o de arte.

De aquí la complejidad para establecer un concepto de juego.

Los juegos son de hecho un fenómeno histórico en el desarrollo social y cultural de la humanidad y su importancia esta dada por el aporte que brinda en el desarrollo de capacidades, habilidades como base para la iniciación deportiva, además de su alto valor educativo.

El juego como expresión vital de la infancia, como instrumento educativo formativo, recreativo, etc. Debe estar presente en toda caracterización que se haya del niño como aspecto importante para ser y desarrollarse. Si jugar es aprender, el juego debe aparecer u ocupar un importante lugar dentro de la clase de Educación Física.

Concepto de Juego:

Etimológicamente el juego viene de.

Jocue: Que significa ligereza, frivolidad, pasatiempo.

Ledus: Que es el acto de jugar:

La real Academia Española lo define como. La acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es algo no definido ya que es una actividad principalmente bajo su aspecto ocio

Otras definiciones:

Concepto Fisiológico: Es la actividad que realiza los seres superiores sin un fin aparentemente utilitario, como medio para eliminar su exceso de energía. Sin embargo cuando un niño se encuentra enfermo. No pierde el interés por el juego y el mismo sigue jugando (H Spencer).

Concepto psicológico: Es la actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente puesto que vencer. El juego tiene como función especial procurar al niño el placer moral del triunfo que al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás (Guyjacquir)

Arnolf Russell define el juego dentro de lo psicológico como una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella; sino por si mismas.

Concepto sociológico: Se puede definir el juego como actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptados. (J Huizenga).

El juego es un medio pedagógico de educación muy importante empleado en la formación de hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales impotentes,

físicas, morales, y volitivas, ayuda a favorecer el hábito de cooperación y convivencia, tiene un comportamiento social muy fuerte, de ahí su importancia y el interés en que se apliquen como elemento esencial dentro de la clase de Educación Física Escolar.

El juego es imprescindible en la enseñanza primaria, es una herramienta fundamental en la educación integral del niño como formador y desarrollo.

Para los niños todo es juego, constituye el elemento principal de su felicidad, es su propio ambiente un medio del cual viven plena y gozosamente, es imprescindible para el desarrollo de aprendizajes significativos, al ser empleado con este objetivo el niño logra dar soluciones a los problemas planteados, con su gran imaginación, fantasía y con un alto nivel de creatividad.

Orígenes y surgimiento de los juegos.

A través de diversos periodos históricos, muchos autores han tratado de esclarecer el origen de esta interrogante actividad, no obstante, aun existen algunos puntos de vista en análisis y discusiones, pero si todos coinciden en plantear que en todas partes del mundo han aparecido sociedades humanas, han existido los juegos.

Sobre el origen del juego surgen entonces una interrogante relacionada con la primacía del trabajo y el juego. El hombre primitivo tuvo por necesidad que participar en actividades físicas rudimentarias de carácter natural, a fin de asegurar su existencia, casi indefenso ante la naturaleza, caza, pesca, y lucha constantemente frente al medio donde vivía.

Estas actividades rudimentarias que realizaban, asociadas con el trabajo y la propia vida derivan un proceso evolutivo que en cierto momento presenta rasgos de organización, con algún contenido mas o menos consiente y metódicos, lo que permitió asegurar que los juegos son tan antiguos como el hombre mismo.

El destacado filosofo marxista Plejánov quien estableció el carácter social del juego refutando las teorías burguesas de que los juegos se realizan por instintos biológicos. Expone la concepción materialista del origen y de la esencia del juego en sus trabajos sobre el arte. Donde señala, el trabajo y la vida cotidiana. Los profundos estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión de que “ el juego es el hijo del trabajo” El juego surgió histórica mente como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre en su desarrollo antes de haber jugado tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir. Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo,

separándose posteriormente para convertir en una actividad independiente, sin embargo el contenido y variedad de los juegos se determina siempre por las condiciones sociales, el carácter del trabajo, cambiando el mismo, de acuerdo a las condiciones histórica de la vida del hombre.

Podemos valorar que el juego es un fenómeno social; que surge y se transforma con la sociedad, responde a los intereses de clases, y constituye una necesidad para el hombre. El juego es parte de la vida del hombre, desde sus formas más simples hasta las más complejas en la misma forma que el hombre se ha ido desarrollando, los juegos lo han hecho igual.

CLASIFICACION DE LOS JUEGOS SEGÚN BRYANT J. CRATTY.

B. J Cratty en sus respectivas obras (1974—1979y 1982) centra el análisis de los juegos en la importancia del comportamiento humano regulado a través de la actividad lúdica

Así el autor clasifica los juegos en torno a los siguientes apartados.

Juegos de memorización, juegos de categorización, juegos de comunicación del lenguaje, Juegos de evaluación, juegos de resolución de problemas. Después de valorar las diferentes clasificaciones existentes y ajustándonos al perfil amplio de nuestros agresores nuestro colectivo de profesores de la asignatura asume el criterio de clasificaron siguiente:

POR LA FORMA DE PARTICIPAR.: Individuales o colectivas, respondiendo a como se obtiene el triunfo, si es de un solo participante “Los agarrados” o de un equipo, ejemplo: “Relevo de Banderas”. O Baloncesto.

POR LA UBICACIÓN: Interior, área techada, ejemplo Gimnasio, salas polivalentes etc) o Exteriores (Área al aire Libre.)...

Por la intensidad del movimiento. .Alta, Media, Baja

En este aspecto catalogamos como alta, aquellos juegos de larga duración que exigen de los participantes gran preparación física, técnica, y táctica y ubicamos en esa alta intensidad a los juegos deportivos.

Como intensidad media, a los juegos que requieren alguna preparación física y dominar algunas habilidades básicas que pueden durar un periodo de tiempo no establecido o sean variables y que utilizan algunos elementos técnicos, sin grandes exigencias, esos son los PRE Deportivos.

Como intensidad baja, tenemos a los juegos pequeños que tienen pocas duraciones muy sencillas en su ejecución.

POR SUS CARACTERISTICAS: Pequeños, Pre Deportivos, Deportivos, Tradicionales Recreativos

Juegos Menores.

Según Erika y Hugo Dobler “La palabra menores no puede referirse solo unilateralmente al espacio de juego; significa de manera simultanea que pueden ser reducidas las condiciones previas para el desenvolvimiento del juego, que solo se requieren pocos medios, que no se exigen mayores habilidades, que muchas formas ya se puede jugar con grupos pequeños y que se necesitan solamente reglas sencillas de juego.

Como juego menor denominamos una secuencia de acciones animadas que parte de una idea determinada de juego capaz de desarrollar y ejecutar las fuerzas físicas y espirituales de una manera estimulante y amena, y tiene por lo general un carácter competitivo. Pero no tiene estipulaciones oficiales de competencia que fijen o internacionalmente la duración del juego, el numero de jugadores, las dimensiones de la cancha, ni tampoco el volumen el peso del aparato de juego, como sucede con los juegos deportivos. Mas bien posibles modificar las reglas y el transcurso del juego de acuerdo a las condiciones o adaptadas a determinados propósitos pedagógicos. En algunos casos, los mismos jugadores escogen las reglas del juego, según el carácter, la clase y la tarea del juego, los equipos pueden variar numéricamente o enfrentarse a igual numero, a veces un solo participante lucha contra todos los demás. Tampoco existen reglamentos para competencias que prevean juegos de tandas o en serie.

Una característica esencial de los juegos menores consiste en el hecho de que no requieren mucho tiempo para su comienzo y que generalmente se pueden jugar y repetir según el gusto después de haber dado unas pocas explicaciones.

Los juegos menores implican la mayor parte de las formas fundamentales del movimiento, como correr, saltar, lanzar, atrapar, halar, y empujar, se aplican de forma alternada, y de

esta manera los alumnos adquieren una movilidad general, se llega a combinaciones sencillas de movimientos en los que se establecen series de actividades con soluciones de continuidad por ejemplo el lanzar y recibir en una situación de juegos aprenden a tener relaciones y decisiones rápidas, acciones inmediatas, movimientos imprevistos y repetidos causando por una situación de juego que se modifica permanentemente y también un gran valor de adaptaciones motoras necesarias de un proceso de juego a otro.

Dentro del espacio que ocupa el proceso la utilización de los juegos esta el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan en este sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con la utilización de los juegos así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de los juegos dentro de la comunidad.

Arribar a una valoración crítica sobre los juegos en los jóvenes y conduce a plantear la necesidad de una valoración que refuerce la identidad robusteciendo la autoestima y el autorreconocimiento social de estos jóvenes, elevando su calidad cultural de vida, de manera que construya sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permiten.

Características de los Jóvenes psicológica y biológica.

La muestra está formada por un total de 60 jóvenes cuyas edades oscilan entre los 18 y 25 años. Todos ellos al pertenecer a una misma etapa de desarrollo biopsicosocial, varían poco de unos a otros. Aparecen, además de las actividades de estudio, otros tipos de actividades que se caracterizan por su tendencia social (artísticas, laboral, deportivas, recreativas, etc.) las que se realizan en grupos seleccionados de tareas prácticas.

Cada uno de estos adolescentes es portador de las influencias de su ambiente comunitario y familiar, de rasgos y características psicológicas que están en un período de cambios, de consolidación de la autoconciencia, el autoimagen y la autoestima.

Nuestro grupo se caracteriza fundamentalmente por una gran necesidad de independencia que se canaliza y encuentra su motivo de satisfacción en actividades en cierto modo

peligrosas tales como, la ingestión de bebidas alcohólicas, el hábito de fumar y los juegos ilícitos, las cuales son cada día más frecuentes.

Estas acciones son realizadas en cierta forma por la escasez de juegos tradicionales en la comunidad, a pesar de contar con instalaciones idóneas para la práctica de deportes y actividades recreativas, existe carencia de oferta, lo cual no contribuirá al enriquecimiento espiritual y la formación de valores más adecuados a esta etapa de desarrollo.

Es por esto que al planificarle juegos tradicionales dentro de su comunidad y en específico en la circunscripción donde residen, podría mejorar su capacidad física e intelectual.

Este grupo se caracteriza por demostrar una gran intensidad en las actividades realizadas, poseen cierta tendencia hacia la adultez, son vulnerables al peligro pues no concientizan los posibles resultados.

Estos jóvenes reciben exigencias externas emanadas de sus padres como lo son: estudiar, ser disciplinados, respetuosos entre otras.

La mayoría comienzan a mantener relaciones sexuales, siendo estas bastante inestables en su mayoría, por tal motivo están expuestos a contraer enfermedades de transmisión sexual por el poco cuidado y la poca práctica en el uso de anticonceptivos como el condón. Su nivel de pensamiento en cuanto a la actividad física es mostrarse con gran rivalidad con sus contrarios, se muestran cohesionados cuando están realizando las actividades tanto físicas como recreativas, se motivan con las actividades que se le orientan.

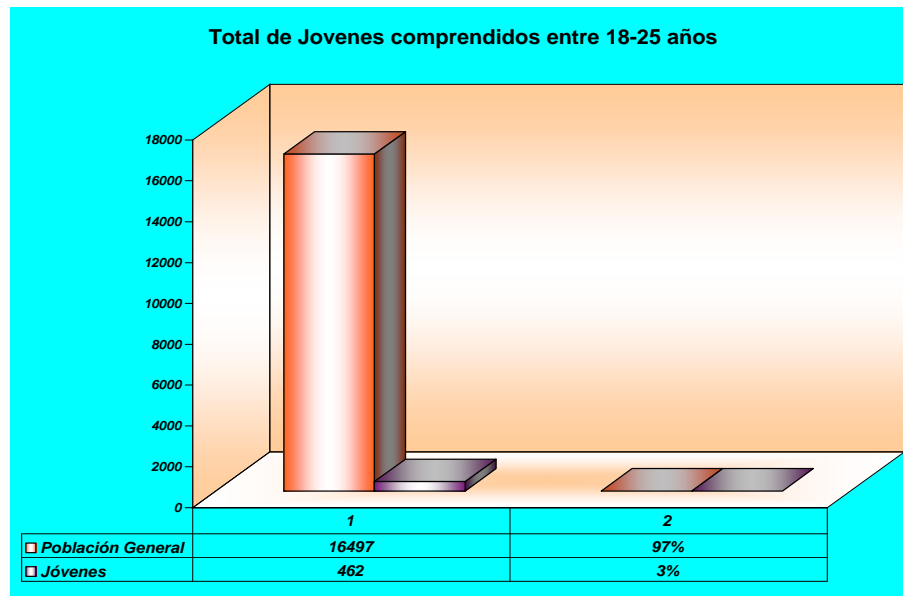
Capítulo II: Diagnóstico sobre la prevención del alcoholismo y el tabaquismo en los jóvenes de la comunidad Sumidero municipio Minas de Matahambre.

Una vez revisada minuciosamente la literatura pertinente sobre nuestro objeto de investigación nos disponemos al análisis de los resultados a partir de los datos recogidos con la implementación de herramientas científicas con las que se estableció una previa caracterización de la situación actual de la población en estudio.

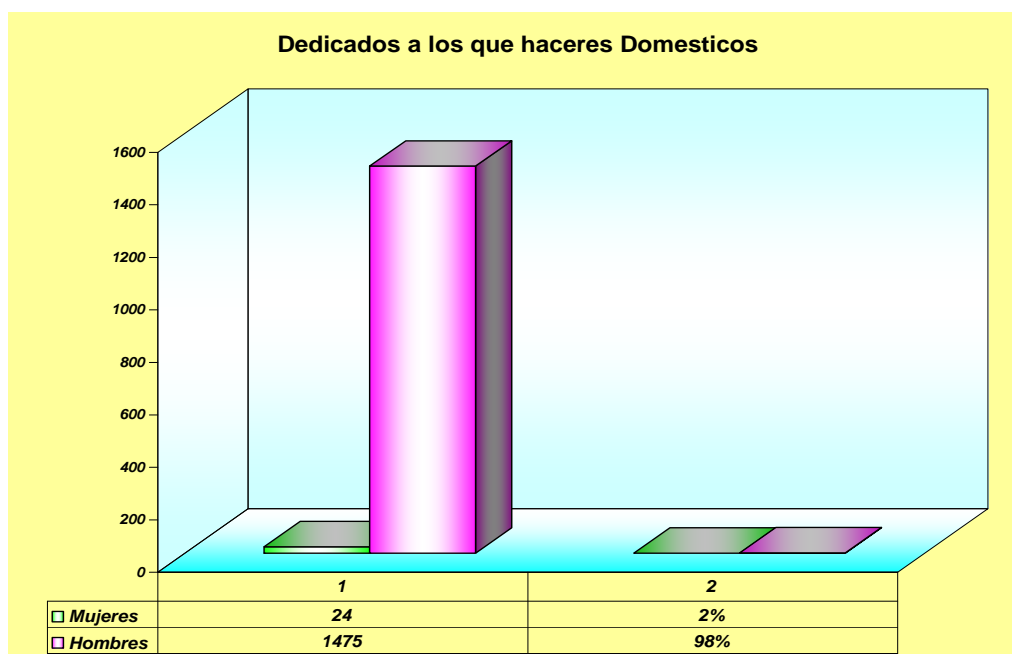
Primeramente, nos referiremos a la identificación de los principales rasgos que particularizan a los jóvenes de la comunidad de Sumidero del municipio Minas de Matahambre.

Datos de la población.

La comunidad está compuesta por un total de 16497 pobladores, de ellos: jóvenes comprendidos en la edad entre 18 y los 25 años 462, para un por ciento de representatividad de apenas un 2.8%. Pudiéramos decir en tal sentido que una característica predominante de esta localidad en cuanto a los grupos de edades, lo constituye el envejecimiento poblacional. Este aspecto es de suma importancia ya que permite corroborar la importancia que tiene hacer un aporte en la atención a las principales necesidades de los jóvenes, buscando con ello una mayor satisfacción y con ello un sentido de pertenencia más arraigado.

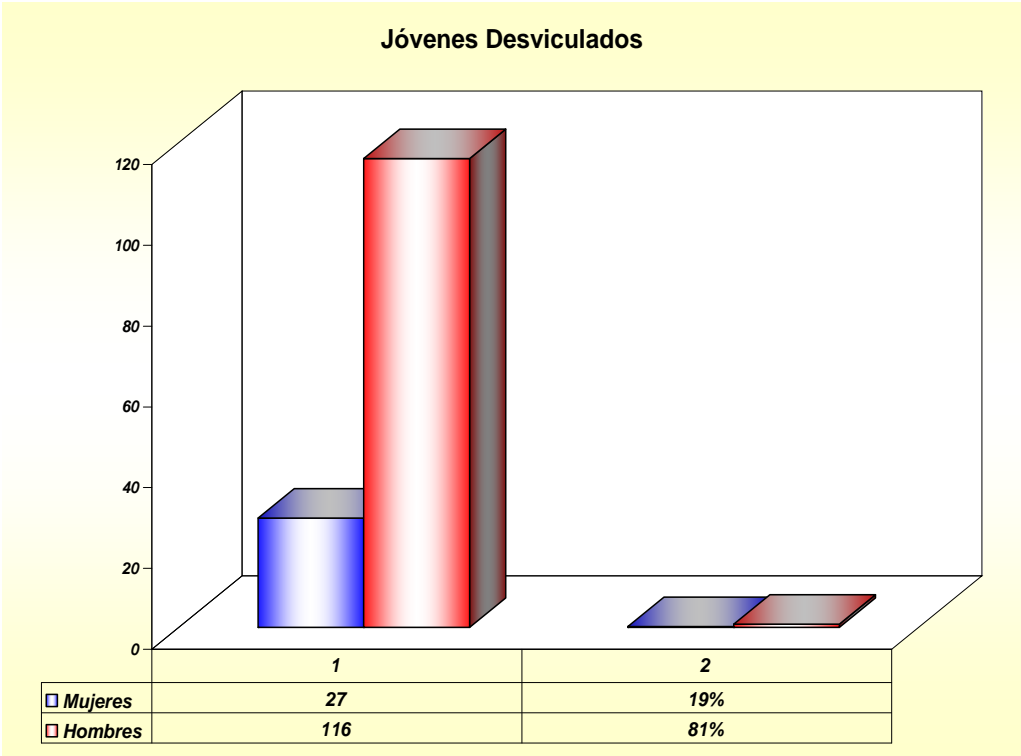


En el gráfico 2 se muestra el comportamiento de la cantidad de individuos dedicados solo a los que quehaceres domésticos, cuyo valor representa el 9 % del total. Prevalciendo como es lógico en este aspecto la mujer la que tradicionalmente ha sido la ama de casa, la que dedica gran parte de su vida al cuidado de los hijos y las cuestiones relacionadas con el embellecimiento y limpieza de la casa, pero para ello desde el punto de vista social y el estado de salud le han cobrado un precio imposible de pasar por alto, así lo aseguran los estudios realizados tanto en el ámbito nacional como internacional, esto ha motivado que diversas organizaciones de masas se pronuncien constantemente para buscar un mayor vinculo de estas a las actividades físicas sistemáticas y organizadas



El tercer gráfico nos muestra un aspecto muy interesante en cuanto a la cantidad de desvinculados laborales y escolares que presenta esta población juvenil, en este sentido, la balanza se inclina hacia los jóvenes de sexo masculino, lo que demuestra que estos son los que más demandan una orientación en cuanto a los proyectos de vida que pudieran generar beneficios para la sociedad, lo que redundaría en una disminución del potencial delictivo y la vulnerabilidad hacia las adicciones tales como el tabaquismo, el alcoholismo como compuerta a la drogadicción.

Grafico3



Análisis del diagnóstico realizado para la determinación de nuestra situación problemática.

Una vez realizada la caracterización de la población en estudio, nos dispusimos a la aplicación de dos encuestas que nos permitieran reconocer las principales dificultades que obstaculizan las actividades lúdicas, que además presente un carácter formativo y preventivo de hábitos nocivos a la salud mental y orgánica.

Encuesta realizada a 60 jóvenes de la comunidad estudiada.

Objetivo: Conocer la incidencia de los jóvenes en la adicción al tabaquismo y alcoholismo así como sus preferencias a las actividades deportivas recreativas y su realización.

Análisis de los resultados de la encuesta a los jóvenes de la comunidad de Sumidero municipio Minas de Matahambre.

En la tabla #1, aparecen los datos recogidos a partir de la implementación de la una encuesta tipo entrevista con preguntas abiertas complementarias u fundamentales, con el objetivo de hacer un diagnóstico en la población juvenil de la comunidad de Sumidero sobre la situación de los hábitos de tabaquismo y alcoholismo, la utilización actividades físico recreativas y sus principales preferencias. Su formato original aparece en el anexo #1. El análisis derivado de dichos hechos científicos nos sirvieron de colofón para dar inicio a este proceso investigativo.

La respuesta a la primera pregunta del cuestionario nos permitió constatar que la mayoría de los jóvenes encuestados (48 de un total de 60, ó sea, el 73,6%) tiene hábitos llamados nocivos, 43 de estos ingieren alcohol y 39 de ellos, también son fumadores.

Con relación a que si ellos realizan algún tipo de actividad deportiva o recreativa, en correspondiente al segundo aspecto recogido en el cuestionario, se pudo conocer que de los jóvenes entrevistados solo 8 de ellos realizan algún tipo de actividad deportiva recreativa, lo cual representa el 13,3%, 4 de ellos participa de la pesca deportiva, en tanto que los otros 4 se vinculan a actividades diversas, tales como, el juego de Baloncesto, las carreras, las caminatas, el Voleibol y al Béisbol. En tal sentido, es importante desatacar que todo esto ocurre pese a las distintas campañas nacionales que se siguen en Cuba en contra de las adicciones, las que llevan a cabo a través de los médicos de consultorios dentro de la misma comunidad, la prensa plana y los medios audio-visuales.

El tercer aspecto recogido se refiere a la disponibilidad y posibilidades para un plan de juegos tradicionales derivados del béisbol: la respuesta aunque en Sumidero nos promueve una preocupación adicional, ya que el 100% refiere que si y aunque todo joven pueden emplear su tiempo en algún tipo de actividad consideran que no existen condiciones en las áreas deportivas y recreativas como para cubrir sus demandas, cuestión esta con la que no estamos totalmente de acuerdo, pues, en su mayoría los deportes o las actividades físicas exigen muy poco en nivel de sofisticación, más bien de lo que más demanda es de la calidad humana, la voluntad de hacer, lo que en definitiva redunde en mayor opción de creatividad y entusiasmo, máxime cuando este solo tiene la intensión de recrear a los individuos. Por otra parte consideran que no existe una atención adecuada por parte de los promotores de la recreación en la comunidad donde ellos viven

y que las actividades que se promueven en su mayoría están destinadas a la población infantil o al adulto mayor, lo cual consideramos justo teniendo en cuenta que son la de mayores necesidades.

El cuarto aspecto referido a las preferencias recreativas: los 60 jóvenes encuestados responden que les gustaría realizar juegos tradicionales derivados de béisbol, y de ellos 34, que representan el 56,7 %, en primer orden plantean que el béisbol y actividades tradicionales de la localidad tales como, los juegos de salón; por otra parte, 26 plantean que el deporte de voleibol y el fútbol están entre sus principales predilecciones.

En la pregunta # 5 que aborda sobre si alguien organiza estas actividades en la comunidad la respuesta de los 60 jóvenes entrevistados fue negativa para el 100%, planteando además que las mismas son realizadas solamente con los niños y no siempre por lo cual todos o la gran mayoría de los jóvenes en la comunidad desean realizar juegos tradicionales. La pregunta no 6 fue dirigida a que si les gustaría que alguien se encargara de organizar las actividades, los 60 Jóvenes entrevistados responden que si lo cual significa el 100-% de respuesta positiva.

Tabla No1.

Preguntas	Participantes	Respuesta positiva	%.	Respuesta negativa	%
1	60	48	73,6	17	26,4
2	60	8	20	52	80
3	60	60	100	-	-
4	60	60	100	-	-
5	60	-	-	60	100
6	60	60	100	-	-

Al conceptualizar “plan” los autores consultados plantean que:

Según Hugo Cerda (1994) es un “conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, etc., para lograr el desarrollo de un área o de un sector más o menos amplio (país, región, provincia, comunidad)”.

Según el Diccionario Latinoamericano de Educación (2001, p.2498) “el plan es un documento que contiene, además de las características, estructura, funcionamiento y evolución del sistema, un conjunto de previsiones vinculadas éstas a varias opciones, dentro de una política definida y con asignación de recursos que exige la implementación del plan para un periodo dado. Debe ser flexible y permitir modificaciones en su contenido, conforme así lo determinen las circunstancias coyunturales”.

Actividades físicas recreativas es la practica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdica, educativa, compensatoria) donde se produce un proceso de identificación entre si con el contorno, contribuyendo a una mayo integración social.

La autor teniendo en cuenta estos conceptos asume como plan: El documento que contiene un conjunto amplio de fines, objetivos, medios, instrumentos, metas, recursos, para un periodo dado y que tiene en cuenta las características, estructura, y funcionamiento del grupo poblacional al que va dirigido con actividades y acciones flexible que permiten modificaciones en su contenido, conforme lo determinen las circunstancias coyunturales.

Capítulo III Propuesta de Juegos tradicionales derivados del Béisbol.

3.1 Justificación del Proyecto.

Las razones que nos llevan al estudio de esta temática, es la importancia que sabemos que tiene la practica del ejercicio físico para el organismo y específicamente para estas edades, es donde se podrá abordar el papel de la familia en la transmisión de hábitos hacia la practica de actividades físicas, practicas de deportes por el papel que juega en la formación de valores en la sociedad.

El contexto social donde desarrollaremos nuestro proyecto, podemos plantear que es una comunidad urbana la cual se encuentra ubicado dentro del consejo popular Sumidero.

-En nuestra comunidad contamos con un círculo infantil, una escuela primaria, una secundaria básica y PRE Universitario, solo se cuenta con un terreno de baloncesto, un gimnasio de lucha dentro de la comunidad y un área de césped.

Dentro de la comunidad contamos con 1 parques y 3 aéreas de césped donde se permite la práctica de deporte en nuestra comunidad.

Nuestro trabajo hará aportes tanto teóricos como prácticos donde proponemos un plan de juegos tradicionales derivados del béisbol que mas se juegan en nuestra comunidad.

Permitirá a los promotores deportivos y activistas de recreación planificar actividades con estos juegos de los cuales tendrán con detalles terrenos a utilizar, reglas, implementos, con el objetivo final de lograr organizar competencias dentro de la comunidad que motiven a los participantes a los juegos tradicionales derivados del béisbol.

Del Toro Miguel en el diccionario Larousse plantea que: Plan significa: Altitud o nivel. Extracto, apunte, trazo, diseño de una cosa. Intento, proyecto. Por ello la investigadora después de revisar algunas bibliografías elabora el concepto de plan de juegos tradicionales derivados del béisbol que es la planificación de un grupo de actividades donde se tiene en cuenta los gustos y preferencias para dar respuesta a las necesidades de un grupo de personas con un fin determinado.

El plan de juegos tradicionales es el resultado de la programación y las características del grupo objeto de investigación, se debe tener en cuenta sus gustos y preferencias, para ello la autora asume los criterios de Aldo Pérez (2003) para argumentar los elementos esenciales que se debe tener en cuenta para la elaboración de este plan.

Este debe contener los siguientes cinco enfoques, siendo equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

a. **Enfoque Tradicional:** Se buscan en el pasado las respuestas a los problemas del presente y se trata de imitar o mantener los éxitos alcanzados en otra época. Se supone que lo realizado es correcto y se profesa una devoción ciega al pasado. Se basa en la actividad o conjunto de ellas, que se han realizado.

b. **Enfoque de Actualidad:** Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.

c. **Enfoque de Opinión y Deseos:** Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que éstos deseen realizar.

d. **Enfoque Autoritario:** Está basado en el programador, la experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan. El dirigente, voluntario o profesional, toma las decisiones basado en sus opiniones y experiencias personales. Esto genera un plan de juegos uniformes dentro de un marco sumamente limitado

e. **Enfoque Socio-Político:** Enfoque Socio-Político: Basado en la Institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación de plan de juegos tradicionales derivado del béisbol este debe contener todas las áreas de expresión, para ser considerado integral, sin embargo, y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Propuesta de Juegos

Metodología para cada juego

1. Juego al cuadro

Metodología

Terrenos: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo el espacio seleccionada para marcar la tabla del lanzador, que oscila entre 12 y 17 metros, se parte el marcaje desde un muro o pared en la cual se pinta el cuadro de los Strikes con una medida de 50 x 50 a una altura del piso de unos 40 centímetros de su borde inferior, se marca por los laterales la zona buena del batazo así como una línea a partir de la cual el batazo es valido y se delimita el posible homerun.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :

1 vs 1, 2 vs 2,n vs n

Cuando son mas de 1 vs 1 , los lanzadores podrán rotarse a gusto

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras: Todo batazo que este dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el limite valido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera.

El batazo que sobrepase los limites del homerun valdrá dos carreras

Strikes: Los Strikes serán aquellos lanzamientos los cuales den dentro del cuadrado marcado en la pared o muro

Nota: Los lanzamientos malos y que el bateador no les haga swing no serán validos.

Outs: Se puede jugar a la misma cantidad de outs que participantes tenga el equipo siempre que no excedan de tres participante, de exceder de tres participantes en cada entrada se realizaran tres outs.

El outs se determina por un solo strike, por dos batazos fuera de los límites del terreno, cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Nota: Si la bola sobrepasa al ultimo jugador en un batazo de aire, para que sea outs debe atraparla antes del segundo bote en el suelo de lo contrario es considerada carrera

Implementos

Bates: Podrán ser bates oficiales o rústicos siendo las medidas de estos últimos de cualquier largo y grosor siempre que sea manipulable para cada edad del participante. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial hasta la tapa de un tuvo de pasta, pomos plásticos de medicamentos, pelotas del tuvo de desodorante.

Nota: Las más utilizadas son pelotas de trapo reforzadas con esparadrapos por fuera, siendo estas de cualquier tamaño por debajo del tamaño original de las de béisbol.

Importancia del control de la actividad: Controlar que los lanzamientos de los pitchers sean suaves o a medio brazo para evitar lesiones, rotando por el lanzador todos los participantes cada vez que comience una nueva entrada.

2. Juego de Quiquimbol

Metodología

Terrenos:

Variante 1: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo el espacio seleccionada para marcar la tabla del lanzador, se parte el marcaje desde el home, se marca por los laterales la zona buena del batazo así como una línea a partir de la cual el batazo es valido y se delimita el posible homerun.

Variante 2: Se utilizara todo terreno que tenga espacio para poner dos bases como mínimo, marcar la tabla del lanzador, que oscila entre 12 y 17 metros, se parte el marcaje desde el home, se marca por los laterales la zona buena del batazo poniendo las bases, así como una línea a partir de la cual el batazo es válido y se delimita el posible homerun.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :
1 vs 1, 2 vs 2,.....n vs n

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras: Variante 1: Todo batazo que este dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el limite valido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera. El batazo que sobrepase los límites del homerun valdrá dos carreras

Nota: Esta variante es cuando se juega sin bases y los jugadores no tienen que correr.

Variante 2: Todos los jugadores tendrán que correr después de cada batazo para embasarse igual que en el béisbol oficial y será carrera después de realizar la vuelta al cuadro

Strikes: Los Strikes serán aquellas bolas lanzadas las cuales no sean golpeadas por el bateador o pasen por un limite de un metro marcado en el piso

Nota: Los lanzamientos malos y que el bateador no los golpee no serán validos.

Outs: Se puede jugar a la misma cantidad de outs que participantes tenga el equipo siempre que no excedan de tres participante, de exceder de tres participantes en cada entrada se realizaran tres outs.

Variante 1: El outs se determina por un solo strike, por dos golpes fuera de los limites del terreno, cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Nota: Si la bola sobrepasa al último jugador en un batazo de aire, para que sea outs debe atraparla antes del segundo bote en el suelo de lo contrario es considerada carrera

Variante 2: Será determinado igual que en el Béisbol.

Implementos

Nota: Las pelotas serán golpeadas con los pies igual que en el futbol, donde el bateador realizara una pequeña carrera de impulso por detrás de la marca del strike. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota pequeña de aire hasta la pelota de futbol oficial

Lanzamientos: Se realizaran por el lanzador desde su marca, rodando la pelota por el suelo tratando de que esta se deslice raza al suelo.

Importancia del control de la actividad: Controlar que los lanzamientos de los pitchers sean suaves o a medio brazo para evitar lesiones, rotando por el lanzador todos los participantes cada vez que comience una nueva entrada.

3. Juego de cuatro esquinas

Metodología

Terrenos:

Variante 1: Se utilizara todo terreno que tenga como mismo dice el juego, en el cruce de dos calles que determinan cuatro esquinas, se parte el marcaje desde el home en una esquina y las bases en las otras, se marca por los laterales la zona buena del batazo así como una línea a partir de la cual el batazo es valido y se delimita el posible homerun.

Variante 2: Se utilizara todo terreno que tenga espacio para poner dos bases como mínimo, se parte el marcaje desde el home, se marca por los laterales la zona buena del batazo poniendo las bases, así como una línea a partir de la cual el batazo es valido y se delimita el posible homerun.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :
1 vs 1, 2 vs 2,.....n vs n

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras:

Variante 1: Todo batazo que este dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el limite valido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera.

El batazo que sobrepase los límites del homerun valdrá dos carreras

Nota: Esta variante es cuando se juega sin bases y los jugadores no tienen que correr si se ponen las bases se corre igual que en la variante 2 pero según las dimensiones de las bases se realiza el traslado de una a otra caminando rápido.

Variante 2: Todos los jugadores tendrán que correr después de cada batazo para embasarse igual que en el béisbol oficial y será carrera después de realizar la vuelta al cuadro

Strikes: Los Strikes serán aquellas bolas las cuales no sean golpeadas por el bateador .

Outs: Se puede jugar a la misma cantidad de outs que participantes tenga el equipo siempre que no excedan de tres participante, de exceder de tres participantes en cada entrada se realizarán tres outs.

Variante 1: El outs se determina por un solo strike, por dos golpes fuera de los límites del terreno, cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Nota: Si la bola sobrepasa al último jugador en un batazo de aire, para que sea outs debe atraparla antes del segundo bote en el suelo de lo contrario es considerada carrera. Si se ponen bases será determinado igual que en el béisbol

Variante 2: Será determinado igual que en el Béisbol.

Implementos

Nota: Las pelotas serán golpeadas con las manos abiertas o con los puños, donde el bateador lanzará hacia arriba la pelota con la mano que le queda hacia el terreno y golpeará la bola con la otra. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota pequeña de aire, de goma, de trapo, de tenis de campo.

4. Quién fildea más

Metodología

Terrenos: Se utilizará todo terreno que tenga como mínimo 3 metros desde un muro o pared, se marca por los laterales la zona buena del batazo y se delimita el posible homerun. En la pared o muro se puede delimitar la zona de contacto del lance por el jugador a la ofensiva o se deja libre, este también puede ser de aire contra la pared o al primer pico contra el piso

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :
1 vs 1, 2 vs 2

Cuando son más de 1 vs 1 , los lanzadores se rotan

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras: Todo batazo que esté dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el límite válido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera.

El batazo que sobrepase los límites del homerun valdrá dos carreras

Outs: Se puede jugar a la misma cantidad de outs que participantes tenga el equipo siempre que no excedan de tres participante, de exceder de tres participantes en cada entrada se realizaran tres outs.

El outs se determina por cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Implementos

Nota: No se usan bates la bola se pone en juego cuando el jugador a la ofensiva tira la bola contra la pared o muro buscando fortaleza en el lance. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial, pelota de goma o de tenis de campo.

Nota: Las mas utilizadas son pelotas de goma para buscar un buen bote

Importancia del control de la actividad: Controlar que los lanzamientos sean suaves o a medio brazo para evitar lesiones.

5. Robo de bases

Metodología

Terrenos: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo 12 metros hasta 18 metros, el ancho puede ser a partir de 2 metros, se marca las bases, pudiendo ser utilizadas desde almohadillas hasta tizas para pintar el suelo.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :
2 fildeadores, desde 1 hasta 3 corredores

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras: Todo las veces que un corredor logre llegar safe en corrin de ida y regreso a la base de partida

Outs: Se juega tres outs para cada corredor.

El outs se determina cuando los fildeadores tocan a los corredores antes de llegar ala base.

Implementos

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial , pelota de goma ,de tenis de campo o de trapo .

Nota: Las mas utilizadas son pelotas de trapos, pueden utilizarse guantes o no.

6. Quien pitchea mejor

Metodología

Terrenos: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo 10 metros hasta 16 metros, el ancho puede ser a partir de 2 metros, se marca el home y la tabla de lanzar, pudiendo ser utilizadas desde almohadillas hasta tizas para pintar el suelo.

Participantes: 1 vs 1, 2 vs 2 , uno hace de receptor y otro lanzador

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings. Se cambia de entrada cada vez que se saquen tres outs

Carreras: Cada vez que el lanzador de 4 bolas, base por bola

Outs: Cada vez que el lanzador de 3 strikes, ponche.

Implementos

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial , pelota de goma ,de tenis de campo o de trapo .

Nota: Las mas utilizadas son pelotas de trapos, pueden utilizarse guantes o no.

7. El Pisa y Corre

Metodología

Terrenos: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo 20 metros, el ancho puede ser a partir de 2 metros, se marca el home y una base, pudiendo ser utilizadas desde almohadillas hasta tizas para pintar el suelo.

Participantes: un trio receptor-jardinero-corredor, 2 vs 2 , uno hace de receptor y otro jardinero

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings. Se cambia de entrada cada vez que se saquen tres outs

Carreras: Cada vez que el corredor llegue safe al home

Outs: Cada vez que el receptor toque al corredor sin llegar al home

Nota: El jardinero lanza la bola hacia arriba y en cuanto haga contacto con ella nuevamente el corredor sale hacia el home. Puede ser tambien una bola lanzada por el receptor o por el mismo corredor

Implementos

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial , pelota de goma ,de tenis de campo o de trapo .

Nota: Las mas utilizadas son pelotas de trapos, pueden utilizarse guantes o no.

8. Juego al suave

Metodología

Terrenos:

Variante 1: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo el espacio seleccionada para marcar la tabla del lanzador, se parte el marcaje desde el home , se marca por los laterales la zona buena del batazo así como una línea a partir de la cual el batazo es válido y se delimita el posible homerun.

Variante 2: Se utilizara todo terreno que tenga espacio para poner dos bases como mínimo, marcar la tabla del lanzador, que oscila entre 12 y 17 metros, se parte el marcaje desde el home, se marca por los laterales la zona buena del batazo poniendo las bases, así como una línea a partir de la cual el batazo es valido y se delimita el posible homerun.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser:

2 vs 2,.....n vs n

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras:

Variante 1: Todo batazo que este dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el limite válido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera.

El batazo que sobrepase los límites del homerun valdrá dos carreras

Nota: Esta variante es cuando se juega sin bases y los jugadores no tienen que correr.

Variante 2: Todos los jugadores tendrán que correr después de cada batazo para embasarse igual que en el béisbol oficial y será carrera después de realizar la vuelta al cuadro

Strikes: Los Strikes serán aquellas bolas lanzadas las cuales no sean golpeadas por el bateador al hacerle swing

Nota: El pitcher lanzara bolas suaves y aglobadas, los lanzamientos malos y que el bateador no les haga swing no serán válidos.

Outs: Se jugara a tres outs

Variante 1: El outs se determina por un solo strike, por dos golpes fuera de los límites del terreno, cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Nota: Si la bola sobrepasa al último jugador en un batazo de aire, para que sea outs debe atraparla antes del segundo bote en el suelo de lo contrario es considerada carrera

Variante 2: Será determinado igual que en el Béisbol.

Implementos

Bates: Podrán ser bates oficiales o rústicos siendo las medidas de estos últimos de cualquier largo y grosor siempre que sea manipulable para cada edad del participante. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial, pelotas del tuvo de desodorante o pelotas de trapo recubiertas con esparadrapo.

Nota: Las más utilizadas son pelotas de trapo reforzadas con esparadrapos por fuera, siendo estas de cualquier tamaño por debajo del tamaño original de las de béisbol.

Importancia del control de la actividad: Poner orden en la determinación de los outs y las carreras validas.

9. Juego al fongueo

Metodología

Terrenos:

Variante 1: Se utilizara todo terreno que tenga como mínimo el marcaje desde el home , se marca por los laterales la zona buena del batazo así como una línea a partir de la cual el batazo es válido y se delimita el posible homerun.

Variante 2: Se utilizara todo terreno que tenga espacio para poner dos bases como mínimo, se parte el marcaje desde el home, se marca por los laterales la zona buena del batazo poniendo las bases, así como una línea a partir de la cual el batazo es válido y se delimita el posible homerun.

Participantes: En dependencia a las dimensiones del terreno puede ser :

2 vs 2,.....n vs n

Entradas: Se podrá jugar de 1 a 9 entradas, persistiendo el empate se define en extrainings

Carreras:

Variante 1: Todo batazo que este dentro de la zona marcada y la bola llegue rodando al final, quede muerta después de pasar el limite valido o sea pifiada por un jugador valdrá una carrera.

El batazo que sobrepase los límites del homerun valdrá dos carreras

Nota: Esta variante es cuando se juega sin bases y los jugadores no tienen que correr.

Variante 2: Todos los jugadores tendrán que correr después de cada batazo para embasarse igual que en el béisbol oficial y será carrera después de realizar la vuelta al cuadro

Nota: Los bateadores realizaran el movimiento de fongueo para poner la bola en juego.

Strikes: Los Strikes serán aquellas bolas las cuales no sean golpeadas por el bateador al hacerle swing

Nota: No serán validas las bases por bola

Outs: Se jugara a tres outs

Variante 1: El outs se determina por un solo strike, por dos golpes fuera de los limites del terreno, cualquier bola fildeada por un jugador ya sea de aire o de rolling.

Nota: Si la bola sobrepasa al último jugador en un batazo de aire, para que sea outs debe atraparla antes del segundo bote en el suelo de lo contrario es considerada carrera

Variante 2: Será determinado igual que en el Béisbol.

Implementos

Bates: Podrán ser bates oficiales o rústicos siendo las medidas de estos últimos de cualquier largo y grosor siempre que sea manipulable para cada edad del participante. Se determina un orden al bate igual que en el béisbol

Nota: Podrá utilizarse la mano como bate

Pelotas: Puede utilizarse desde una pelota oficial, pelotas del tuvo de desodorante o pelotas de trapo recubiertas con esparadrapo, pelotas de tenis y goma.

Importancia del control de la actividad: Poner orden en la determinación de los out y las carreras válidas.

3.2 Valoración crítica del plan de juegos tradicionales derivado del béisbol por los especialistas.

Se entrevistaron a 5 especialistas, de ellos: 4 metodólogos de recreación a nivel provincial y 1 profesor doctor de Recreación de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río , todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 40 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de los especialistas entrevistados coinciden con la propuesta del plan de juegos tradicionales derivado del béisbol ya que son viables y aplicables considerándolas muy adecuadas.

Todos los entrevistados consideran en que la estructuración, organización y contenido del referido al plan de juegos tradicionales derivado del béisbol le da cumplimiento de sus objetivos propuestos y la obtención de los resultados previstos, lo que demuestra las posibilidades reales de aplicación.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en nuestra comunidad.

Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de **Muy adecuado**, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del plan que se ha elaborado para favorecer a contribuir la prevención del tabaquismo y el alcoholismo en los jóvenes.

Refieren además que la consideran novedosa, pues el plan de juegos tradicionales responde a los intereses y necesidades en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios jóvenes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al desarrollo de capacidades físicas sino también al auto desarrollo de la comunidad.

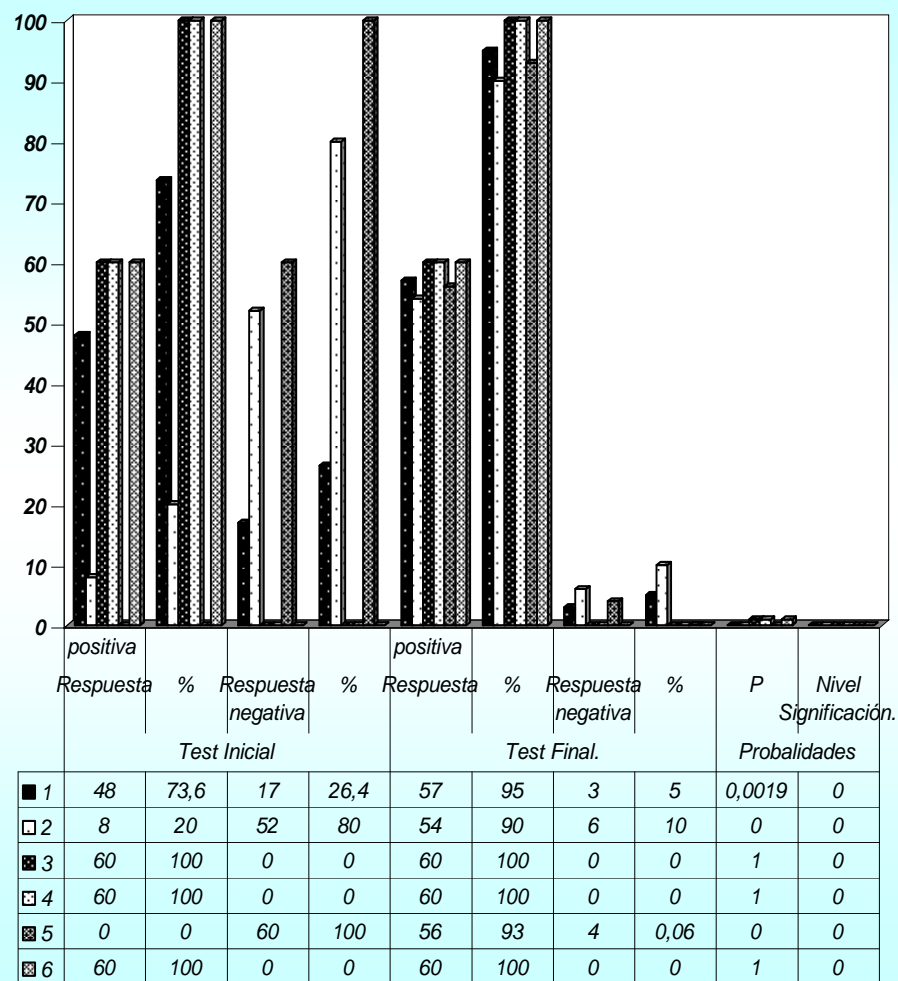
3.3 Valoración práctica del plan de juegos tradicionales.

En observaciones realizadas con el objetivo de corroborar el desarrollo del plan de juegos tradicionales derivados del béisbol en la comunidad de Sumidero del consejo popular “Sumidero”, municipio Minas de Matahambre se puede confirmar que después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un período de 7 meses, trayendo resultados positivos, haciéndolo constar en los resultados que a continuación se describen en las siguientes tablas:

Tabla # 2. Análisis comparativo entre el diagnostico inicial y final.

Preguntas	Test Inicial				Test Final.			
	Respuesta positiva	%	Respuesta negativa	%	Respuesta positiva	%	Respuesta negativa	%
1	48	73,6	17	26,4	3	5	57	95
2	8	20	52	80	54	90	6	10
3	60	100	0	0	60	100	0	0
4	60	100	0	0	60	100	0	0
5	0	0	60	100	56	93	4	0,06
6	60	100	0	0	60	100	0	0

Pregunta 1,2, 5 son muy significativas y la 3,4 y 6 no significativas.



Pregunta 1,2, 5 son muy significativas y la 3,4 y 6 no significativas.

CONCLUSIONES

1. Se constata la gran connotación del plan de juegos tradicionales derivados del béisbol de los jóvenes, especialmente las de carácter formativo, las cuales deben ser programadas y ofertadas a partir de la canalización de las necesidades, intereses, gustos y preferencias de este grupo etéreo.
2. El diagnóstico efectuado, revela que los Jóvenes (18- 25 años) de la comunidad de Sumidero , del municipio Minas de Matahambre presentan insatisfacción recreativa, dada fundamentalmente por una insuficiente, poco variada y no sistemática oferta el plan de juego tradicionales derivados del béisbol , que por demás no responde enteramente a sus necesidades y preferencias.
3. La elaboración del plan de juego tradicionales derivado del béisbol, ha sido concebido partiendo de las necesidades y preferencias recreativas de los jóvenes motivo de estudio, respondiendo a los 5 enfoques de la programación, sobre la base de la variedad y sistematicidad de los juegos y el aprovechamiento de los recursos existentes en el lugar.
4. Se constata la utilidad y aceptación del plan de juegos tradicionales derivado del béisbol, propuesto, a partir del incremento de los niveles de motivación, participación y satisfacción de los jóvenes en los juegos desarrollados.

RECOMENDACIONES

1. Desarrollar un movimiento de capacitación y preparación de juegos tradicionales derivados del béisbol, entre los miembros de la comunidad, con el propósito de favorecer el desarrollo sociocultural de la población e incorporar a los líderes comunitarios a este movimiento.
2. Continuar profundizando en estudios y propuestas de este tipo, en aras del perfeccionamiento constante de la oferta de los juegos tradicionales derivados del béisbol, en correspondencia con las nuevas necesidades de los diferentes grupos poblacionales y étnicos, propiciando cada vez una mejor calidad de vida y el desarrollo social.

BIBLIOGRAFIA

1. Amparo, Maira. Y Torres.(2000). Folleto de Teoría y Práctica de los juegos. (Material de reformativo de apoyo a la decencia) la habana: EIEFD
2. Asociación de Profesores de Educación Física de Almeria (1999). Los juegos eje Organizadores de la actividad Física en el Periodo Evolutivo 6—12 años: Didáctica e investigaciones en la Educación Física Escolar.Proyecto Sócrates.
3. Alain Coulon,(1995) Etnometodologia y educación, Paidos Educador España.
4. Alonso Marañon, Manuel Pedro. (1994) La Educación Física y su Didáctica Editorial Publicaciones LCCE
5. Alejandro López Rodríguez (2003). Hacia un enfoque integral físico educativo, Habana, Editorial Deporte.
6. Alemán Martín, Sergio y Cáceres Ponce, Maria Luisa (2003), Folleto de educación física escolar. Escuela internacional de Educación Física y Deporte.
7. Blanco Pérez, J y Col. (2001). Programa y orientaciones Metodologicas:
8. Educación Física, La Habana, Dirección Nacional de Educación Física, La habana, Dirección Nacional de Educación Física.
9. Bantula Jonot. Jaume. (2001)- Juegos motrices Cooperativos. 2 edición editorial paldotribo.
10. Blázquez, D (2001)- La Educación Física. Editorial: Inde Publicaciones Barcelona.
11. BRUGGER, L. (1995)- 1000 Ejercicios y Juegos de Calentamientos.
12. Editorial: Hispano-europeo. Barcelona.
13. Brathawalte Stevens, Clarissa Ann (2005)- Manual de actividades Lúdicas para Mejorar Las Habilidades Motrices Basicas en los Niños Síndrome de Down del IPME de la Ciudad de Panamá. La Habana ELEFD.
14. Colectivo de autores (1998)- Los juegos en la Educación Física de los 6 a 12 años. Barcelona.ERditorial.Inder Publicación.

15. Castañes Balcells, Marta,(1996)- La Educación Física en la Enseñanza Primaria. Una propuesta Curricular para la Reforma, 3ra edición, Barcelona Edición Inder.
16. Cuaderno de Actividades Practicas de Psicología de la EIEFD (2001)
17. Collazo, Adalberto (2002)- Manual Básico del Perfeccionamiento y Desarrollo de las Capacidades Físicas motrices, (Soporte Magnético: Procesador de Texto Word)- La Habana.
18. Cascon, P Martín, C (1995)- La Alternativa del juego. L, Madrid, Libros de la cartaratas.
19. Chinchillan J, Y Zagalas M.L.(2002)-Didáctica de la Educación Física. Editorial CCS Alcalá. Madrid.
20. Colectivo de Autores (1995) Desarrollo Curricular de Educación Física primer ciclo de Educación Secundaria Obligatoria 12—14 años. Editorial escuela Española. Madrid.
21. Colectivo de autores, Manual del profesor de Educación Física. La Escuela Cubana. Departamento Nacional del Inder.
22. Isidre Marías y M. Cruz Molina. Educación para la salud. Recurso para educadores, 1998
23. <http://www.deporteysalud.com> Revista digital
24. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 27 - Noviembre de 2000 Raúl Paglilla mailto:raul_paglilla@yahoo.com El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de guerra
25. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 5 - N° 21 Mayo 2000 Nuria Mendoza Laiz.
26. La Habana, Cuba, 04 al 08 de febrero del 2002. Mesa redonda: Experiencias Universitarias de Trabajo Social o Comunitario
27. Quiroga Moreno, L. Director de Interacción Social Universitaria Universidad Mayor de San Simón, Cochabamba – Bolivia 3ra. Convención Internacional de Educación Superior "La Universidad en el Nuevo Milenio".
28. nmendoza@dep-to.uclm.es (España) Planteamiento práctico, desde las clases de Educación Física, ante la problemática del alcohol.

29. Pico Costero J. Alcoholismo y su tipología .Revista Hospital Psiquiátrico La Habana 2005,34(4):609-16
30. Borini, Pablo; Silva, Cleusa Olivatto de Análisis de Algunos aspectos de podrao de alcoholismo J sus implicaciones terapéuticos .Rex ABP – APAL; 13 (3): 105 - 11, Julio –Septiembre 2006.
31. Gonzáles Menéndez R .como liberarse los hábitos tóxicos .guía para conocer y vencer hábitos provocados por el café , tabaco y el alcohol .Revista Cubana de medicina General Integral Interna 2006; 11(3): 268-83
32. Jellineck E .The disease concept f alcoholismo New York : New Haven Hill Hause press ; 1960:17
33. Gonzáles Menéndez R. Compilación de artículos acerca del alcoholismo y su atención específico. La Habana : Editorial Ciencia Médicas ; 1997: 32
34. Gonzáles Menéndez R Alcoholismo. Abordaje Integral. Santiago de Cuba; Editorial Oriente: 2005.
35. Bolet Astovisa I M : La Prevención del Alcoholismo en los jóvenes .Revista Cubana Medicina General Integral .2007: 16 (4): 406-9
36. Caetano R Problema relacionado con el consumo de alcohol en América Latina: Revisión Bibliografía. Bol Oficina Sanit Panam 2006: 97: 497 -525
37. Manual Merck de información médica para el hogar Barcelona ; océano ,2003 : 470 -487
38. Organismo Mundial de la salud (OMS). Glosario de trastornos mentales y guía para su clasificación. Ginebra; 1976.
39. Rodríguez López T El estrés y la habitación alcohólico. revista cubana de medicina general integral 2008; 14(4) : 398 -406.
40. Matos Abulla R zidal Palmer L E .Álvarez CAMBAS E, Arredondo Pabellones L. Relaciones de delito sexuales y consumo del alcohol. Revista Hospital Psiquiátrico La Habana 2006; 3(3).
41. Gómez Talebon MT García Usieto e alcoholismo en el arco mediterráneo : hacia consenso sobre su abordaje , trastornos adictivos .2005 ; 07; 55-8
42. Alamazon Ortega R . Sousa Vila E , fernandez Soto N , mate sanchez F J . prebalencia ipatrones de consumo de Alcohol a la poblacion de jovenes ate primaria 2006; 38: 465.

43. Gonzáles Menéndez R . como enfrentar el peligro de las drogas. Editorial Oriente: santiago de cuba 2000; p . 71-73.
44. Gonzáles Menéndez R . Tabaco y alcohol las drogas bajo piel de cordero. Revista Cubana de Medicina General Integral 2007; 23(3).
45. Córdova garcía R , Robledo Ti ,Nebot M .Cabezas C ,mejido J B , Marques F jt al alcohol , vino y salud ; mitos y realidades . atención primaria 2007. 39: 637-9.
46. Guanche Cancel H , Martínez Quesada CE ; Gutiérrez García F.Efectos del alcohol y tabaco en la conducción de vehículos automotores . revista Cubana salud publica 2007; 33(1)
47. Piña C A , Madrigal BE, Cassuri GM Daños producidos por las bebidas alcoholismo. Ciencia y desarrollo. Vol XVII Mexico2006.
48. Smart RC .Consumo de alcohol; tendencia mundial. Forum mundial De la salud 1991 ; 12 (1) 89-123

Encuesta No1 a los jóvenes

1. ¿Los jóvenes que tienen hábitos llamados nocivos?
2. ¿Qué si alguno de ellos realizan actividad física?
3. ¿Qué si algunos tienen disponibilidad y posibilidad para realizar juegos tradicionales?
4. ¿Qué si les gustaría participar en los juegos tradicionales?
5. ¿Si estas actividades se organiza en la comunidad?
6. ¿Si les gustaría que estas actividades estuviesen organizada?

Entrevista No 2

La entrevista se la realizamos a los vecinos de comunidad

1. ¿La mayor cantidad de juegos que se realizan en la comunidad son?:

_____ Espontáneas _____ Organizadas

2. ¿Qué deporte es de mayor preferencia en la comunidad?

3. ¿Puede mencionarme algunos juegos tradicionales?

4. ¿Hay algunos que se asemejen al béisbol? Menciónelos

5. ¿Es béisbol o solo se asemejan a este?

6. Desde cuando usted esta viendo a los jóvenes jugar estos juegos

Observación en el área que se reúnen

Objetivo: Observar las actividades las que realizan en el área donde se reúnen.

1. ¿Que actividades realizan?
2. ¿Horario en que asisten?
3. ¿Cantidad de jóvenes que se reúnen?
4. ¿En que área se reúnen?